Sportowiec



Szermierka — to sport potęgujący obronność naszego kraju. Rosną kadry, podnosi się sprawność naszych młodych szermierzy.

Nr 1 1–15 stycznia 1951
CENA 90 GR.

W Numerze: NOWOROCZNY KONKURS „SPORTOWCA"

Ocena działalności w dziedzinie kultury fizycznej i sportu oraz główne zadania na rok 1951

Streszczenie referatu przew. Motyki na III Plenum GKKF

Celem dzisiejszego plenarnego zebrania jest omówienie i uchwalenie głównych zadań i wytycznych w naszej pracy na rok 1951, zadań dla całego polskiego sportu. Uchwalenie zadań na r. 1951 winno być poprzedzone analizą ubiegłego okresu.

Drogę naszej działalności, osiągnięcia kultury fizycznej, trzeba rozważyć w konfrontacji z postawionymi przez partię i Rząd zadaniami, które zawarte zostały w wydanej rok temu uchwale Biura Politycznego KC PZPR. Uchwała ta stała się drogowskazem dla całego polskiego sportu, sportowców partyjnych i bezpartyjnych—jej wytyczne przyjęte zostały przez I Plenum GKKF.

Przedłożony na dzisiejszym Plenum projekt uchwały w sprawie głównych zadań i wytycznych na r. 1951 służy dalszej realizacji zawartych w uchwale Biura Politycznego KC PZPR wskazań, ma przyczynić się do dalszego umasowienia i rozwoju wychowania fizycznego i sportu, do lepszego i szerszego spełniania przez kulturę fizyczną ważnych, społecznych i państwowych zadań. Zadania te łączą się w sposób żywy i organiczny z całokształtem problemów, jakimi żyje nowe Ludowe Państwo. Dlatego przy ustanawianiu zadań kultury fizycznej, a co ważniejsze przy ich realizacji, musimy uwzględniać rozwój międzynarodowej i wewnętrznej sytuacji, musimy działalność w dziedzinie kultury fizycznej rozpatrywać pod kątem potrzeb, jakie ta sytuacja stawia.

SPO — treścią naszej roboty

W wielkim wysiłku narodu polskiego, polskich mas pracujących, poważne zadanie stoi przed kulturą fizyczną — „Sprawny do pracy i obrony" stać się musi nie zawołaniem a treścią, istotą naszej roboty. Musimy w praktyce dać realny wkład w zwiększenie zdolności produkcyjnej i obronności naszego narodu. Świadomość wagi naszej działalności w obecnym okresie winna mobilizować do lepszej i najbardziej ofiarnej pracy.

Musimy stwierdzić, że mimo niewątpliwego postępu i poważnego rozwoju kultury fizycznej, zadanie swoje na obecnym etapie spełniliśmy w sposób nie wystarczający.

Poruszę pokrótce ważniejsze braki w pracy kf.

Sprawa najważniejsza: za mała pomoc dla podstawowych ogniw kultury fizycznej — kół i zespołów. Mimo pewnej poprawy w stanie ilościowym kół sportowych przy zakładach pracy, ilość ta nadal jest niewystarczająca, zbyt mało otrzymują one pomocy w postaci wytycznych i praktycznych wskazówek, w postaci instruktorów, ze strony zrzeszeń i komitetów kultury fizycznej. Dzieje się tak dlatego że proporcjonalnie za dużo uwagi i wysiłków poświęca się klubom wyczynowym, oderwanym od bazy produkcyjnej, od kół sportowych. Utrzymujący się nadal stan, że ilość członków w klubach sportowych jest niewiele mniejsza od ilości członków kół na zakładach pracy, źle świadczy o naszej polityce umasowienia sportu na bazie zakładów pracy.

Ludowe Zespoły Sportowe

Jeśli chodzi o wieś, to poważnym brakiem jest żywiołowość w powstawaniu nowych LZS-ów. W wielu województwach akcją powstawania nowych LZS-ów nikt nie kieruje, a tam gdzie nie ma naszego kierownictwa, korzyść odnosi nasz przeciwnik. Np. w woj. szczecińskim skład polityczny i socjalny aktywu LZS-ów jest gorszy od składu ogółu członków — świadczy to o tym, że w zarządach LZS-ów aktywizują się i przechwytują kierownictwo niewłaściwi ludzie. W woj. krakowskim przy masowym wzroście ilości LZS-ów ani jeden LZS nie powstał w spółdzielni produkcyjnej czy PGR.

Braki w pracy LZS-ów są szczególnie ważne tam, gdzie nie ma dostatecznej czujności ze strony Zw. Samopomocy Chłopskiej i właściwej opieki terenowych ogniw ZMP.

Jak pracują komitety po kilkunastumiesięcznym istnieniu? Od czasu II Plenum GKKF widzimy niewątpliwą poprawę w dążeniu do spełniania faktycznej roli jednolitego kierownictwa kf. Jednak kolektywne kierownictwo w komitetach nadal szwankuje.

Poważnym brakiem jest duża absencja w posiedzeniach prezydiów komitetów. Winę ponosi tutaj w dużej mierze kierownictwo, które za mało mobilizuje członków komitetów do pracy w okresie pomiędzy posiedzeniami, nie stawia na posiedzeniu istotnych spraw z zakresu sportu, nie dostarcza właściwych materiałów.

Kadry

W dziedzinie zabezpieczenia kadr kultury fizycznej stwierdzamy nadal poważne braki. Po II Plenum GKKF, które poświęcone głównie było sprawie kadr, widać wyraźny wzrost czujności klasowej i stwierdzamy polepszenie stanu kadr, ale nadal wiele ważnych ogniw organizacyjnych, poczynając od naczelnego personelu w GKKF, pozostaje nie obsadzonych. Troska i zabezpieczenie sobie rezerw nadal jest niedostateczna. Zbyt nieśmiało — nie ma uchwał w tej sprawie — sięgamy po młode kadry w teren. A przecież doświadczenie uczy nas, że młody działacz terenowy nie gorzej potrafi spełnić swe zadanie od starego rutynisty. Nabór kandydatów na kursy jest nadal niedostatecznie przygotowany, wykorzystanie przeszkolonej kadry nadal niewystarczająco planowe. Plan w dziedzinie szkolenia nie zostanie w pełni zrealizowany.

W dziedzinie imprez masowych notujemy poważny wzrost cyfrowy i organizacyjny. Np. w 1949 r. w Biegach Narodowych startowało 519.500 osób, a w r. 1950 — 686 tys. osób, w Marszach Jesiennych w 1949 r. startowało 1.026.000, a w r. 1950 — 1.806 tys. osób. Prócz tego w r. 1950 urządzono wiele masowych imprez, jak zawody kolarskie, w których wzięło udział 17.105 osób, akcje łyżwiarskie, których w r. 1949 nie było. Ale poważnym brakiem tych imprez jest nadal improwizacja, start młodzieży bez treningu, niedostateczne polityczne przygotowanie. Młodzież często nie wie, z jakiej okazji odbywają się Marsze Jesienne, nie wie, że to są Marsze dla uczczenia Wojska Polskiego, dla uczczenia szlaku Lenino — Berlin.

Sport wyczynowy, sprzęt i inwestycje

W sporcie wyczynowym mamy poważne wyniki, ale nie zawsze były one oparte na systematycznej i planowej pracy, na właściwej metodzie treningu, na pracy od podstaw ze zdolnym narybkiem. Stąd często nierówność formy, zwycięstwa osiągane fuksem, które często zawracają ludziom w głowie. Sądzą oni, że talent wystarczy.

W br., mimo realizacji ilościowej planu inwestycyjnego i planu produkcji sprzętu sportowego, jakościowo do tej realizacji mamy dużo zastrzeżeń. Mieliśmy jeszcze zbyt słabą kontrolę nad polityką rozmieszczenia i celowości urządzeń sportowych. Np. we Włocławku, Rzeszowie budowano kryte trybuny, podczas gdy brak nam innych urządzeń.

Plan jakościowy produkcji jest niedostatecznie zgrany z zapotrzebowaniem terenu.

Oto pokrótce nasze braki i niedociągnięcia w pracy, z których wiele poruszaliśmy już na poprzednim Plenum, ale które nadal mają miejsce w naszej działalności. Nie wspominam tutaj o poważnych brakach w dziedzinie pracy ideowo-wychowawczej. Zagadnienie to będzie przedmiotem specjalnego referatu. Chcę wspomnieć, że w r. 1950 wychowanie fizyczne i sport za mało łączyliśmy praktycznie z zagadnieniem obronności kraju. Znajdowało to swój wyraz w bardzo skromnym budowaniu różnych urządzeń sportowych, służących bezpośrednio obronności kraju, w skromnym urządzeniu imprez sportowych o charakterze bojowym, jak pływanie z granatem, rzuty granatem i szermierka bagnetem. Stan ten musi ulec poważnej zmianie.

Osiągnięcia roku 1950

Braki, które poruszyłem dotychczas, świadczą o niewystarczającej realizacji postawionych przed nami zadań. Jeśli mimo to możemy mówić o wyraźnym postępie i rozwoju kultury fizycznej w r. 1950, to dlatego, że mamy, obok tych braków, poważne osiągnięcia. Osiągnięcia w ostatnim okresie naszej działalności charakteryzują się głównie ogólną aktywizacją dolnych ogniw kf, okrzepnięciem i umocnieniem nowych form organizacyjnych (komitetów, zrzeszeń) i coraz szerszym narastaniem, na bazie tych okrzepłych form organizacyjnych, nowej treści kultury fizycznej, budowanej w myśl socjalistycznych założeń. Mamy konkretne przykłady wiązania w praktyco działalności sportowej ze wzrostem wydajności pracy, tworzeniem sportowych brygad przodowników pracy. Wymienię choćby Łódź, Śląsk, Dolny Śląsk, gdzie tworzą się działalności brygad produkcyjnych, coraz powszechniej rośnie świadomość politycznej i wychowawczej roli kultury fizycznej, doceniany jest jej społeczny i klasowy charakter. Dowodem tego jest masowy udział sportowców w walce o pokój, w zobowiązaniach z okazji 33 rocznicy Rewolucji Październikowej, tysiące wypowiedzi i listów, które podkreślają społeczną wagę kultury fizycznej. Poważnym osiągnięciem jest stałe polepszenie się składu ideowego i klasowego działaczy kultury fizycznej.

Dalej podnieść należy poważne ożywienie opieki patronalnych organizacji, a więc zw. zawodowych nad kołami sportowymi i klubami i ZSCh nad LZS.

Rekord i zwycięstwa

Poważnym osiągnięciem jest stałe podnoszenie wyczynów sportowych, pobicie wielu rekordów Polski, zwłaszcza w pływactwie. Notujemy także poważne sukcesy na arenie międzynarodowej, z których najpoważniejszym jest sukces naszej gimnastyczki Heleny Rakoczy i jej koleżanek na mistrzostwach świata w gimnastyce.

Notujemy poważne osiągnięcia w sporcie szybowcowym, a mianowicie pobicie rekordu światowego w locie na wysokość przez ekipę żeńską (Irena Kempówna i Lucyna Wlazło) i przez ekipę męską (Andrzej Brzuska i Parczewski). Wynik ten jest tym bardziej cenny, że bije o blisko 1.800 m rekord amerykańskich zawodniczek, jeżeli chodzi o rekord żeński.

Sukcesy międzynarodowe tenisistów, zwłaszcza zasłużonego mistrza sportu Skoneckiego, sukcesy siatkarek, które zdobyły wicemistrzostwo Europy — świadczą również o podnoszeniu się naszego sportu wyczynowego.

Jako konkretne osiągnięcie musimy zanotować charakter naszych międzynarodowych spotkań. Kontakty służyły sprawie internacjonalnej solidarności i zacieśnieniu przyjaźni z bratnimi narodami. Szczególnie na podkreślenie zasługują spotkania z bokserami i tenisistami radzieckimi, ze sportowcami Niemieckiej Republiki Demokratycznej, które są ważnym ogniwem zbliżenia między naszymi sąsiadującymi narodami oraz kontakty ze sportowcami robotniczymi Francji i Finlandii.

W br. stwierdzamy poważny wzrost umasowienia i poziomu wf. i sportu w wojsku i Gwardii.

W dziedzinie szkolenia przez stworzenie obok Akademii Wychowania Fizycznego trzech wyższych szkół wychowania fizycznego w Krakowie, Wrocławiu i Poznaniu, podlegających bezpośrednio GKKF, zwiększone zostały możliwości zabezpieczenia kf. kadra na najwyższym stopniu kwalifikacyjnym. Uterenowanie kursów wstępnych zapewnia oszczędniejsze i bardziej celowe przeszkolenie aktywu kół sportowych.

W dziedzinie budownictwa urządzeń sportowych, poza poważnym przekroczeniem planu inwestycyjnego w br., wykonujemy 180 proc. realizacji. W dziedzinie produkcji sprzętu sportowego obserwujemy stały wzrost ilościowy produkcji i rozszerzenia bazy produkcyjnej przez przejmowanie licznych zakładów przez ZWSS. Jeśli do tego dodamy wzrost praktycznej roli komitetów, jako kierowniczego ciała w dziedzinie kf, ogromne ożywienie w wypełnianiu norm SPO w związku z wydawaniem pierwszych legitymacji i znaczków — możemy stwierdzić, że w nowym 1951 r., wobec zadań i wytycznych, które sobie stawiamy — idziemy uzbrojeni w świadomość źródeł istniejących braków — oraz poważne sukcesy. Osiągnięcia te stały się możliwe dzięki opiece partii i Rządu, dzięki zabezpieczeniu materialnej strony rozwoju kf, dzięki jasno wytkniętej przez uchwałę Biura Politycznego PZPR drodze postępowania. Wyrazem troski państwa ludowego o rozwój kultury fizycznej jest list Prezydenta RP Bolesława Bieruta do GKKF, odczytany na dzisiejszym Plenum.

Zadania na rok 1951

Przystępując do omówienia zadań planowych dla zrzeszeń sportowych i komitetów kf, pragnę przede wszystkim zatrzymać się na dwóch podstawowych cyfrach, wokół których rozwinąć się powinna wszelka kampania mobilizacyjna. Cyfry te, to 1.000.000 członków w kołach zrzeszeń sportowych i LZS-ach oraz 150.000 zdobywców odznak SPO.

Mamy wszelkie dane, aby na bazie dotychczasowych osiągnięć w końcu 1951 r. zameldować Prezydentowi Bierutowi o przekroczeniu tych cyfr. Równocześnie zadania planowo przewidują zdobycie przez 20 proc. młodzieży szkolnej odznak SPO i BSPO.

Jeśli chodzi o sieć kół i zespołów, projekt zadań planowych przewiduje poważny wzrost liczby 12.380 LZS i kół sportowych na zakładach pracy.

Poważne zadania stoją wg projektu planu przed AZS, które winno uzyskać 66 proc. wzrostu ilości członków i ok. 77 proc. odznak SPO w stosunku do ilości członków. Wynika stąd wyraźna konieczność poważnego przestawienia się na masową robotę sportową, która powinna uzupełnić słabą realizację wprowadzonego w tym roku obowiązku wf. na wyższych uczelniach.

Do zadań planowych zostały włączone po uzgodnieniu z zainteresowanymi resortami zaplanowane ilości zdobytych odznak dla wojska i Gwardii.

Zakładanie i aktywizowanie kół sportowych na dużych zakładach pracy jest zagadnieniem bardzo ważnym. Tam, gdzie jest duże skupisko klasy robotniczej, stworzyć trzeba warunki dla masowego wf. W r. 1951 nie powinny mieć miejsca takie fakty jak np. w hucie „Pokój", gdzie koło sportowe zostało rozwiązane, bo rozleciała się jedenastka piłki nożnej. W dużych zakładach pracy, w ramach jednego koła, można organizować odpowiednie współzawodnictwo między grupami — jak to zrobiono w fabryce Zieleniewski w Krakowie.

Rozwój LZS stawia wyraźne polityczno-ideowe postulaty. Jest to zagadnienie niezmiernie ważne wobec stwierdzenia nacisku wroga klasowego, który nie znajdując innego ujścia dla zbiorowego oddziaływania, zdradza gwałtowne i gorące zainteresowanie sportem ludowym. Znane są i coraz liczniej spotykane wypadki przechwytywania szyldu LZS przez reakcyjną część kleru, przez sklepikarzy i bogaczy wiejskich i stąd poważne zadania stoją przed organizacją ZMP, która faktycznie powinna kierować pracą w poszczególnych LZS-ach.

Sport na wsi ma wprowadzić nowe formy życia, zlikwidować konserwatyzm i zacofanie.

Tow. Stalin dowiedziawszy się w 1935 r., że w aule górskim Gubin w Dagestanie dziewczęta po raz pierwszy zagrały w siatkówkę w strojach sportowych, powiedział: „Jeżeli dziewczyna z gór ubiera strój sportowy, gra w siatkówkę, zajmuje się sportem, to znaczy, że sprawa kułaka w górach jest przegrana".

Tow. Stalin widział w przyjęciu przez dziewczyny wiejskie w górach nowych form życia — zapowiedź przegranej kułaka, którego władza bardzo często opiera się na skostnieniu w starych formach bytowania. Dotyczy to w dużej mierze także naszej, polskiej wsi.

Rozwinięcie właściwych form łączności miasta ze wsią na odcinku sportowym zasługuje na szczególną uwagę. Wyjazdy na wieś miały często charakter bądź to filantropii, obrażającej chłopa, lub zakropionej wódką majówki. Nie znaczy to, że nie było szczerych wysiłków sportowców-robotników, w niesieniu pomocy dla ZSL-ów. Były one jednak stosunkowo dość rzadkie.

Przed władzami szkolnymi stoi zadanie zabezpieczenia dalszego rozwoju wf. w szkołach i zapewnienie ze strony zrzeszeń związkowych opieki nad szkolnymi kołami sportowymi.

Klasyfikacja i jednolity kalendarz

Ważnym zagadnieniem jest sprawa wprowadzenia w życie klasyfikacji sportowej. Klasyfikacja sportowa stanie się dla nas ewidencją sportową, potężnym czynnikiem wzrostu poziomu wyczynów sportowych, pozwoli na planową opiekę nad utalentowanymi sportowcami.

Ważnym zagadnieniem w działalności sportowców jest opracowanie na r. 1951 jednolitego, jedynego, ogólnopolskiego kalendarza sportowego.

Ogromną pomocą przy opracowaniu tych wszystkich trzech elementów, a więc SPO, klasyfikacji i kalendarza sportowego, są doświadczenia radzieckie, na których oparliśmy głównie nasze projekty.

Sprawa kalendarza jednolitego i jedynego na całą Polskę ma ogromne znaczenie. Praktyka bowiem obecnego roku wykazuje, że ogniwa terenowe, koła sportowe, realizują osobno wytyczne GKKF, zrzeszenia, ZMP i jeszcze czasem Rady Narodowej lub ministerstwa. Wynikało stąd przeciążenie kół imprezami, brak jednolitego systemu, niemożliwość racjonalnego przygotowania się do każdej imprezy. Przewidujemy obecnie, że postulaty każdej z organizacji

czy resortu staną się częścią składową jednolitego, wydanego przez GKKF kalendarza.

Następnie przew. Motyka omówił zadania w zakresie polityki, szkolenia kadr i budownictwa sportowego.

W zakresie polityki i szkolenia kadr, wytyczne przewidują dyspozycję kadrą fachową wf. na bazie Komitetu, podniesienie poziomu szkolenia kadr na bazie sieci szkół wyższych, średnich i wojewódzkich ośrodków szkoleniowych.

Dotychczasowa polityka szkolenia kadr fachowych często prowadzona była poza komitetami. Przewiduje się podniesienie poziomu szkolenia kadr fachowych przez stworzenie wojewódzkich ośrodków szkoleniowych — stałych ośrodków, których tworzymy siedem w roku przyszłym.

To zadanie stanie się możliwe na podstawie dokładnej znajomości terenu i lokalizacji urządzeń sportowych. Urządzony przez GKKF w dniu 17 XII powszechny spis sportowy, staje się nieodzownym warunkiem, potrzebnym dla realizacji wytycznych na tym odcinku.

Stworzenie w r. 1951 Biura Budownictwa Sportowego, które oprócz inwestycji zajmie się problemem praktycznego wprowadzenia w życie typizacji i lokalizacji urządzeń sportowych, pozwoli nam na zabezpieczenie we właściwym terminie terenowych ogniw w odpowiednie materiały, które pomogą inicjatorom społecznego budownictwa tworzyć właściwe i przepisowe elementy sportowe.

Wiemy, że często powodem tego, iż w terenie budowano niewłaściwe obiekty sportowe było to, że nie dawaliśmy fachowej pomocy dla kół terenowych.

Odnośnie produkcji sprzętu sportowego, zalecenia wytycznych zmierzają do dalszego usprawnienia zaopatrzenia organizacji sportowych w tani i w odpowiednim gatunku sprzęt sportowy. Plan produkcji sprzętu przez wytwórnie państwowe przewiduje na r. 1951 przeszło 3-krotny wzrost w stosunku do br.

W r. 1949 — jak z tego widać — produkowaliśmy bardzo niewiele po linii państwowej. Będziemy produkować w 1951 r. 26 razy więcej sprzętu sportowego, niż w r. 1949 i 3 razy więcej, niż w r. 1950. Jest to ogromny wzrost ilościowy, który na pewno zaspokoi rosnące zapotrzebowanie.

Równocześnie, na skutek racjonalizacji produkcji, przewiduje się znaczną obniżkę cen sprzętu sportowego, sięgającą w niektórych wypadkach 70 proc. ceny dotychczasowej. Pozwoli to na zakup większej ilości sprzętu za te same fundusze. Potanienie sprzętu sportowego jest zagadnieniem niesłychanie ważnym, gdyż pozwoli na bardziej masowe dostarczenie sprzętu w teren.

Chciałbym na zakończenie poruszyć kilka problemów, które wiążą się ściśle z wykazaniem planów na r. 1951 i z rozwojem kultury fizycznej.

Sprawa pierwsza, zmiana struktury organizacyjnej związków sportowych i utworzenie fachowych sekcji przy komitetach kf. Sprawa ta była szeroko omawiana na konferencjach z działaczami sportowymi w Warszawie i w terenie, poruszana była w prasie. Winna ona na naszym Plenum znaleźć właściwe oświetlenie. Jest dla wszystkich sprawą oczywistą, że ustawienie sportu na bazie produkcyjnej, a potem utworzenie komitetów, musiało doprowadzić w konsekwencji do zmiany tej formy organizacyjnej, powstałej w okresie mieszczańskiego sportu, jaką były zw. sportowe. Całkowite kierownictwo ze strony komitetów, konieczność ustawienia pracy w poszczególnych dyscyplinach sportowych nie na bazie przeciwstawienia wyczynów masowości, ale na bazie zabezpieczenia rozwoju każdej dyscypliny od dołu, od koła, spowodowała konieczność powołania fachowych, społecznych sekcji sportowych jako organów komitetów kf.

Mimo, że przygniatająca większość działaczy przyjęła z radością fakt powołania sekcji, słyszymy tu i ówdzie, że jest to ograniczenie społecznej działalności. Chciałbym wobec tego stwierdzić, że tego rodzaju opinię wyrażają ci, którzy tkwią w starym, mieszczańskim systemie i nie rozumieją socjalistycznego ujęcia kf. Istotą bowiem demokratycznego sportu jest maksymalne pobudzenie społecznej inicjatywy w pracy sportowej, jest wciągniecie najszerszych grup działaczy do faktycznego kierowania sportem. I dlatego w powołaniu do życia sekcji fachowych przy komitecie widzimy ważną pomoc w realizacji masowego zdobywania SPO, klasyfikacji i jednolitego kalendarza. Jest to wyższy szczebel społecznej działalności.

Dlatego sekcje, opierające się na aktywie społecznym, pracującym dotychczas w zw. sportowych, opierając się na ich ofiarnej pracy, którą w tych związkach włożyli — nie będą tylko zmianą szyldu, ale nową formą fachowej pracy, której społeczna waga będzie miała i inny, większy ciężar gatunkowy niż praca w związkach sportowych.

Problem drugi — to sprawa fachowego poziomu kadry i aktywu społecznego kultury fizycznej. Na naszych posiedzeniach mówimy ciągle o tym, że działacz czy pracownik kf. winien mieć właściwy poziom polityczny, który gwarantuje właściwe wykonanie swoich zadań. I słusznie.

Nie można być dobrym pracownikiem czy aktywistą sportowym bez właściwej podstawy ideowej, bez świadomości politycznej.

Aby jednak prowadzić dobrą robotę w sporcie, nie wystarczy tylko rozumieć polityczny sens kf. Trzeba równocześnie być dobrym fachowcem. Czym ma się charakteryzować wyższość demokratycznego sportu nad burżuazyjnym? Poza wychowawczymi walorami, wyższym poziomem. Najlepszy aktywista nie będzie miał wpływu na młodzież na boisku, jeśli będzie źle i niefachowo prowadził trening. Dlatego, wobec zadań, jakie stoją przed nami w r. 1951, musimy rzucić hasło: „Podnosić swój fachowy poziom, uczyć się zagadnień teoretycznych i praktycznych sportu, interesować się specjalnościami poszczególnych dyscyplin".

Możemy stwierdzić, że nie będzie dobrej roboty sportowej ze strony nieupolitycznionego fachowca, nie będzie dobrej roboty sportowej ze strony polityka, który nie zna zagadnień fachowych, który nie ma autorytetu fachowego. Dlatego miernikiem wzrostu świadomości działacza sportowego będzie wzrost polityczny i fachowy jego kwalifikacji. Dlatego musimy dążyć do podniesienia kwalifikacji fachowych nie tylko na AWF, ale także w konkretnej robocie w klubach i kołach sportowych.

Problem trzeci, który chciałem poruszyć na bazie naszych wytycznych w r. 1951, to jest zagadnienie oszczędzania. Musimy sobie wyraźnie postawić zadanie, że przy zmniejszonych środkach finansowych musimy wykonać większą pracę.

Musimy mieć świadomość, że obowiązkiem jest maksymalne wykorzystanie wszystkich społecznych środków do pracy w dziedzinie kf. Mamy ogromne rezerwy, które są ukryte, rezerwy te musimy wprowadzić do aparatu ogólnopaństwowego. Nasi działacze sportowi niedostatecznie się o to troszczą.

Zagadnienie czwarte, które chciałem poruszyć, to sprawa dalszego polepszenia stylu pracy i systemu pracy komitetów kultury fizycznej, oraz ich kontaktu z terenem. Stwierdziliśmy, że opieka nad kołami sportowymi ze strony komitetu, ze strony zrzeszenia była niedostateczna. Stawiamy obecnie poważne zadania przed ogniwami terenowymi, które będą mogły je spełnić wtedy, jeżeli lepszą opiekę otrzymają koła, jeżeli będziemy odpowiednio je zabezpieczać. Trzeba wzmóc naszą pomoc dla kół sportowych i więcej żądać od kół. Wtedy oczywiście poprawi się styl naszej pracy. Wtedy będzie kontakt z terenem żywszy. Wtedy osiągniemy w praktyce sportowej lepsze wyniki.

Sprawa piąta to zagadnienie lepszej atmosfery w pracy sportowej. Jeszcze spotykamy się z najrozmaitszymi przejawami ignorantwa i konkurencyjności między zrzeszeniami. Bardzo często spotykamy się ze zjawiskami drobnomieszczańskimi, jak izolacyjna robota jednostek, brak dzielenia się swoimi doświadczeniami w swoim kole, a także w innych kołach.

Chodzi o to, ażebyśmy dla realizacji tych zadań polepszyli atmosferę naszej pracy, pracowali bardziej kolektywnie i dzielili się swym doświadczeniem w wychowaniu młodego narybku w kołach sportowych. Aby nie było takich wypadków, jakie się zdarzają w niektórych dyscyplinach sportowych, gdzie trenerzy pilnują swoich metod szkolenia, bojąc się, że zdradzenie tych metod odbierze im chleb. To nie ma nic wspólnego z naszym socjalistycznym podejściem do kultury fizycznej. Oczywiście tego rodzaju przejawy absolutnie będziemy usuwać.

Ostatnie zagadnienie, to zwiększenie w sporcie tych elementów, które przyczyniają się do zwiększenia obronności kraju. Chodzi o to, żeby nasz stosunek do takich organizacji jak Liga Przyjaciół Żołnierza, czy Liga Morska, mających na celu obronność kraju, był jak najbardziej pozytywny, aby budowano przy obiektach sportowych czy urządzeniach sportowych tory, na których odbywają się ćwiczenia związane z obronnością kraju, aby to znalazło właściwe zrozumienie wśród działaczy sportowych, wśród terenowych kierowników kf.

Uważam, że sprawą naszego honoru, naszego obowiązku jest, abyśmy od pierwszego dnia r. 1951 wzięli się do właściwej i racjonalnej pracy. Jeżeli nie będziemy analizować krytycznie swego postępowania, nie będziemy mogli liczyć na właściwe wypełnienie postawionych przed nami zadań.

W oparciu o troskliwą pomoc naszej partii i rządu, w oparciu o wskazania uchwał Biura Politycznego KC PZPR, w oparciu o pełnoidewo ofiarną pracę młodzieży ZMP-owskiej oraz aktywu Samopomocy Chłopskiej, w oparciu o przykład i pomoc Wielkiego Związku Radzieckiego, wypełnimy nasze zadania na r. 1951 i przyczynimy się do realizacji Planu 6-letniego — do zbudowania podstaw socjalizmu w Polsce Ludowej.

Uchwała III Plenum Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w sprawie zadań i wytycznych na rok 1951

ROK 1950 przyniósł poważne osiągnięcia w wykonaniu zadań, jakie przed kulturą fizyczną i sportem postawiła Polska Ludowa. Osiągnięcia te wyraziły się w umasowieniu i wzmocnieniu związkowych Zrzeszeń Sportowych w mieście i Ludowych Zespołów Sportowych na wsi, w podniesieniu poziomu wychowawczego i techniczno - sportowego w poszczególnych dziedzinach sportu, w podniesieniu poziomu ideowego i aktywności społeczno - politycznej szerokich rzesz sportowców. Obok tych osiągnięć w pracy organizacji sportowych, resortów prowadzących wychowanie fizyczne uczącej się młodzieży oraz Komitetów Kultury Fizycznej było szereg poważnych braków. W oparciu o osiągnięcia i doświadczenia roku 1950 przy dalszym wykorzystaniu bogatych doświadczeń przodującego w świecie sportu radzieckiego — rok 1951, drugi rok 6-letniego Planu budowy podstawy socjalizmu w Polsce, może i powinien stać się przełomowym w walce o pełną realizację zadań umasowienia kultury fizycznej i podniesienia poziomu ideowego i wychowawczego ruchu sportowego — w walce o socjalistyczne wychowanie młodzieży i ludzi pracy, zdrowych i sprawnych do wydanej pracy i obrony Ludowej Ojczyzny, świadomych i aktywnych bojowników sprawy trwałego pokoju na świecie.

Plenum GKKF zatwierdza na rok 1951 zadania planowe dla Zrzeszeń Sportowych i Wojewódzkich Komitetów Kultury Fizycznej oraz ustala następujące wytyczne:

W ZAKRESIE PRACY PROPAGANDOWEJ I IDEOWO WYCHOWAWCZEJ

1 ORGANIZOWAĆ i prowadzić propagandę kultury fizycznej i sportu wśród społeczeństwa tak, by jak najszersze masy zrozumiały istotne państwowe znaczenie kultury fizycznej i sportu dla wszechstronnego przygotowania ludzi do przekształcenia społeczeństwa i przyrody, przygotowania do wydajnej pracy i obrony Ludowej Ojczyzny, by na bazie tego zrozumienia ruch sportowy stał się ruchem masowym, ogarniającym swym zasięgiem całą młodzież i szerokie rzesze pracujących miast i wsi.

Pracy tej stale wskazywać na wyższość sportu socjalistycznego nad sportem kapitalistycznym. Zapoznawać społeczeństwo z przodującą w świecie kulturą fizyczną i sportem w Związku Radzieckim i z osiągnięciami w krajach demokracji ludowej. Zapoznawać społeczeństwo z naszym dorobkiem na polu kultury fizycznej i sportu i demaskować zgniliznę sportu burżuazyjnego i jego pozostałości w polskim ruchu sportowym.

2 WYCHOWYWAĆ sportowców w duchu bezgranicznej miłości do naszej Ludowej Ojczyzny, rozwijać i wzmacniać przywiązanie do Ludowego Wojska, wychowywać w duchu serdecznej przyjaźni do naszego sojusznika Związku Radzieckiego i krajów demokracji ludowej. Demaskować zbrodnicze poczynania imperialistycznych podżegaczy wojennych i aktywizować sportowców w ruchu obrońców pokoju.

Wyrabiać wśród sportowców wolę zwycięstwa, wytrwałość, aktywność, bojową postawę, koleżeńskość i dyscyplinę. Mobilizować ich do masowego zdobywania norm SPO, do osiągania lepszych wyników i nowych rekordów w sporcie. Mobilizować sportowców do wykonania zadań postawionych przez państwo ludowe na odcinku produkcji w przemyśle i rolnictwie oraz na odcinku nauki w szkole.

W ZAKRESIE ORGANIZACYJNO - POLITYCZNYM

1 UMASOWIĆ i wzmocnić Zrzeszenia Sportowe Związków Zawodowych przez wzmocnienie, zwiększenie ilości i masowości kół sportowych przy zakładach pracy. Główną bazą kół stać się winny wielkie zakłady produkcyjne. Większość członków kół winni stanowić robotnicy zatrudnieni w produkcji. — Członków kół sportowych należy objąć faktycznym oddziaływaniem organizacyjno - politycznym oraz systematyczną pracą wyszkoleniowo - sportową według rocznego i okresowych planów pracy koła.

Szeroko włączać członków kół sportowych do walki o produkcję, organizować brygady produkcyjne sportowców. Uaktywniać sportowców w pracy społecznej szczególnie w ruchu obrońców pokoju.

2 UMASOWIĆ, wzmocnić i uaktywnić podstawowe ogniwo sportu wiejskiego — Ludowe Zespoły Sportowe. Bazą LZS-ów stać się winna młodzież, pracownicy PGR, członkowie spółdzielni produkcyjnych, bezrolni, małorolni i średniorolni. Przez akcję wyborczą należy wzmocnić trzon klasowy Zarządów LZS-ów i eliminować z nich całkowicie kułaka. Aktyw ZMP-owski winien w praktyce stać się kierowniczym aktywem LZS-ów. Członkowie LZS winni być objęci faktycznym oddziaływaniem organizacyjno - politycznym oraz systematyczną pracą wyszkoleniowo - sportową według rocznego i okresowych planów pracy. Szeroko w sposób zorganizowany włączyć członków LZS do walki o produkcję i przebudowę wsi, do wszelkich akcji społecznych szczególnie w ramach ruchu obrońców pokoju.

Wzmocnić pracę w dziedzinach mających znaczenie dla obronności kraju przy sposobieniu wojskowego sportowców. Okazać wszechstronną pomoc Ligom Przyjaciół Żołnierza, Lotniczej i Morskiej, które winny przodować w upowszechnieniu sportów o znaczeniu obronnym.

Wobec specjalnej doniosłości rozwoju w. f. i sportu w szeregach ludowego wojska polskiego, a także w organach bezpieczeństwa publicznego wzmocnić pracę w dziedzinie umasowienia i podniesienia poziomu sportu w wojsku i ZS Gwardia. Zabezpieczyć właściwą współpracę sportowych organizacji robotniczych i chłopskich z organizacjami sportowymi wojska i Gwardią. Stworzyć warunki szybkiego rozwoju i wzrostu poziomu sportowego w wojsku i Gwardii dla uzyskania przez nie czołowej pozycji w sporcie polskim.

3 ROZWINĄĆ i umasowić uczelniane koła AZS i szkolne koła sportowe. Związać pracę tych kół z działalnością organizacji młodzieżowych, z walką o dobre wyniki nauki. Koła, szczególnie szkolne, winny stać się faktycznym uzupełnieniem obowiązkowego wychowania fizycznego.

4 PRZEBUDOWAĆ obecne kluby sportowe Zrzeszeń. Na miejsce klubów organizacyjnie samodzielnych i oderwanych od bazy produkcyjnej i kół sportowych, stworzyć przy okręgowych oddziałowych Radach Zrzeszeń Sportowych sekcje poszczególnych rodzajów sportów i skupić w tych sekcjach utalentowanych zawodników z kół sportowych. Stworzyć w sekcjach dobre warunki rozwoju sportowego oraz otoczyć opieką polityczno - wychowawczą.

5 PLANOWO rozwinąć w ramach łączności fabryk ze wsią — łączność i pomoc sportu robotniczego dla LZS-ów, objąć akcją wszystkie ogniwa sportu związkowego.

6 W SZKOŁACH wszelkich typów podnieść na wyższy poziom wychowanie fizyczne uczących się i rozszerzyć jego zakres przez zwiększenie odpowiedzialności kierownictwa szkoły za realizację programu w. f. oraz zabezpieczenie odpowiedniej bazy materialnej. Wprowadzić w praktykę w życie opiekę zrzeszeń sportowych nad szkolnymi kołami sportowymi zgodnie z ustalonymi zasadami.

W ZAKRESIE WYSZKOLENIOWO-SPORTOWYM

1 ODZNAKA SPO musi się stać w praktyce głównym zadaniem wyszkoleniowo - sportowym wszystkich organizacji sportowych i szkół.

Należy doprowadzić do każdej jednostki organizacyjnej sportu kilka egzemplarzy Regulaminu SPO i BSPO oraz materiałów pomocniczych w formie przystępnym językiem napisanych broszurek, omawiających zasady zaprawy i prób w poszczególnych działach sportu. Nasycić teren materiałami popularyzującymi, istotę SPO, jej zasady i normy. Zabezpieczyć sprawne doprowadzenie do kół i LZS-ów oraz szkół legitymacji i znaczków oraz wręczanie ich w sposób jak najbardziej uroczysty.

2 WPROWADZIĆ w życie klasyfikację sportową, która winna stać się główną osią mobilizacji sportowców do rozwijania poziomu sportowego w poszczególnych dziedzinach sportu i bazą szybkiego postępu w sporcie wyczynowym.

Opracować i doprowadzić w teren komplet materiałów popularyzujących

klasyfikację i jej zasady. Zabezpieczyć sprawne zaklasyfikowanie wg nowych norm obecnych członków sekcji wyczynowych. Opracować w najprostszy sposób zasady ewidencji klasyfikowanych i wzory dokumentacji. Wykonać ładne i atrakcyjne odznaki klasyfikacyjne, zabezpieczyć sprawne ich rozprowadzenie i uroczysty sposób wręczenia.

3 W OPARCIU o wzór radziecki opracować i wprowadzić w życie jednolity jedyny ogólno-państwowy kalendarz sportowy.

W kalendarzu przewidzieć możliwość awansu sportowego zawodników i drużyn od rozgrywek w kole do mistrzostwa państwowego. Przez odpowiedni zakres i terminarz rozgrywek zabezpieczyć możliwość przeprowadzenia prób na SPO dla wszystkich członków organizacji sportowych objętych dobrowolnym wychowaniem fizycznym oraz sklasyfikowanie wszystkich aktywnych sportowców. Opracować w ramach ogólnych specjalny kalendarz sportowy dla uczącej się młodzieży.

4 NA BAZIE szerokiej akcji zdobywania SPO, w oparciu o klasyfikację sportową i jednolity kalendarz sportowy nieustannie rozwijać poziom sportowy, stworzyć warunki wysunięcia młodej czołowej kadry i podniesienia poziomu rekordów kraju w głównych gałęziach sportu, ulepszyć formy opieki nad czołową kadrą, stworzyć jej warunki organizacyjne, materialne i umożliwić studia fachowe.

W ZAKRESIE PROGRAMOWO - METODYCZNYM I NAUKOWO - BADAWCZYM

1 W OPARCIU o programy i podręczniki radzieckie uzupełnić, przepracować lub opracować na nowo programy obowiązkowego w. f. dla szkół podstawowych typów i poziomów. Opracować przystosowane do nowych programów podręczniki i pomoce naukowe.

2 OPRACOWAĆ metodykę i zasady zapraw i treningów w poszczególnych gałęziach sportu. Doprowadzić materiały do podstawowych komórek przez wydanie ich w tanim masowym nakładzie.

3 ZACZĄĆ organizację — na bazie AWF — Instytutu Badawczego. Skoordynować prace naukowo - badawcze i programowo - metodyczne przez powołanie i faktyczne uruchomienie Rady Naukowo - Metodycznej GKKF.

4 SPOWODOWAĆ włączenie problematyki k. f. i sportu do prac Kongresu Nauki i przygotować odpowiednie materiały.

W ZAKRESIE POLITYKI I SZKOLENIA KADR

1 SKUPIĆ dyspozycję kadrą - fachową w Komitetach Kultury Fizycznej. Pogłębić i przyśpieszyć proces wykuwania młodej, politycznie aktywnej kadry po uprzednim przeszkoleniu. Pogłębić pracę polityczną starymi kadrami. Ustalić jednolitą nomenklaturę i tabele stanowisk i płac i zlikwidować płynność i przechwytywanie kadry. Wprowadzić w życie zasadę zatrudnienia olbrzymiej większości kadry pracowników wyszkolonionych — trenerów, instruktorów i nauczycieli— w ośrodkach szkolących i podstawowych ogniwach sportu.

2 W OPARCIU o wzory radzieckie przepracować programy szkół wyższych, średnich i szkolenia podstawowego kadr WF i sportu. Wzmocnić politycznie, organizacyjnie i fachowo Wyższe Szkoły W. F., stworzyć warunki rozwoju działów praktycznych do poziomu katedr.

3 URUCHOMIĆ 7 stałych wojewódzkich ośrodków szkolenia podstawowego i uczynić z nich ośrodki metodyczne dla terenu. Zorganizować masowe szkolenie kadry społecznej — wyszkoleniowej i organizacyjnej w terenie, na powiecie i gminie. Na wszystkich poziomach szkolenia rozszerzyć zakres szkolenia politycznego i organizacyjnego.

4 ZABEZPIECZYĆ planowy nabór na szkolenie aktywistów społecznych i sportowych. Zmobilizować wokół zadań właściwego naboru, cały aktyw ruchu sportowego. Sprawę kandydatów na kursy poddać pod obrady zebrań kół i LZS.

W ZAKRESIE BUDOWNICTWA SPORTOWEGO I ZAOPATRZENIA W SPRZĘT SPORTOWY

1 W OPARCIU o dokładną analizę urządzeń sportowych w terenie —na podstawie spisu powszechnego — przepracować Plan 6-letni, koncentrując większość funduszy na budownictwo ośrodków szkoleniowych i masowego użytkowania, zmniejszając nakłady na urządzenia reprezentacyjne i widowiskowe. Zasady te zastosować w 1951 roku w praktyce.

2 ZAKOŃCZYĆ klasyfikację i typowanie urządzeń wg wzorów radzieckich, opracować typy najprostszych urządzeń i nasycić teren popularnymi wydawnictwami w tym zakresie.

3 WOKÓŁ każdej inwestycji sportowej mobilizować i włączyć do współudziału najszersze rzesze sportowców i społeczeństwa.

4 PRZY dalszym zwiększeniu ilości produkowanego sprzętu sportowego, zwrócić szczególną uwagę na asortyment, jakość i cenę oraz racjonalne jego rozprowadzenie. Dla tego celu powołać komisję opiniującą pod względem jakości asortymentu i ceny zarówno plany produkcyjne jak i gotową produkcję.

5 OPRACOWAĆ typy najprostszego sprzętu sportowego i wskazówki wykonania go własnymi siłami organizacji sportowych, doprowadzić je przez popularne wydawnictwa w teren, mobilizować rzesze sportowców w szkołach szczególnie zawodowych, na wsi i w zakładach produkcyjnych do samodzielnego wykonywania sprzętu sportowego.

W ZAKRESIE KONTAKTÓW MIĘDZYNARODOWYCH

1 KONTAKTY sportowe winny w maksymalnym stopniu służyć —pogłębieniu przyjaźni i braterstwa ze sportowcami i narodami Związku Radzieckiego i krajów demokracji ludowej oraz sportowcami walczącymi o postęp i pokój krajów kapitalistycznych, podnoszeniu naszego poziomu sportowego oraz popularyzacji naszych osiągnięć sportowych na terenie międzynarodowym.

2 DLA WŁAŚCIWEGO politycznego, organizacyjnego i sportowego zabezpieczenia kontaktów, należy poważnie zmniejszyć ich ilość, wzmocnić kontrolę nad zestawieniem kierownictwa ekip wyjeżdżających i zespołu działaczy przyjmujących ekipy w kraju, brać pod uwagę poziom w poszczególnych gałęziach sportu. Z ekipami wyjeżdżającymi należy przeprowadzać poważną pracę polityczną w dostosowaniu do rodzaju i miejsca imprezy.

PLENUM GKKF STWIERDZA, ŻE DLA REALIZACJI WYMIENIONYCH ZADAŃ I WYTYCZNYCH NALEŻY:

1 WZMOCNIĆ jednolite polityczno - fachowe kierownictwo w dziedzinie kultury fizycznej i sportu przez wzmocnienie Komitetów Kultury Fizycznej i w szczególności podstawowego ogniwa bezpośredniego kierownictwa życiem sportowym — Powiatowego Komitetu Kultury Fizycznej.

Należy poważnie rozszerzyć i faktycznie włączyć do pracy Komitetów szeroki aktyw społeczny, skupiając go w sekcjach poszczególnych dziedzin sportu i komisjach problemowych. Należy wzmocnić autorytet aktywu społecznego i zabezpieczyć odpowiedni jego dobór i rozwój polityczny i fachowy. Należy wzmocnić wpływ organizacji społecznych — ZMP, Związków Zaw., ZSCh oraz resortów — szczególnie MON-u, na ogólne kierownictwo k. f. i sportem po przez uaktywnienie ich przedstawicieli w komitetach i wnoszenie do działalności Komitetów problematyki swoistej dla danej organizacji (zagadnienia związkowe, wiejskie itp.).

Należy poczynić zmiany w strukturze aparatu Komitetów w kierunku rozszerzenia i wzmocnienia komórek koncepcyjno - fachowych, rozbudowania komórek inspektorsko-instruktorskich, wprowadzenia specjalizacji w kierownictwie i likwidacji wieloszczeblowości, usprawnienia działalności usługowej przy zmniejszeniu aparatu techniczno-administracyjnego. Aparat w całości winien do końca przestawić się na zadanie kierownictwa i pomocy organizacjom w terenie.

2 RADY ZRZESZEŃ Sportowych i ich aparat oraz Działy Kultury Fizycznej i Sportu w Radach Związków Zawodowych i Zarządach ZSCh winny wzmacniać i podbudowywać politycznofachowe kierownictwo komitetów oraz politycznie, organizacyjnie i administracyjnie zabezpieczać działalność kół i LZS-ów.

W związku z tym należy zwolnić te instancje od balastu papierowego kierownictwa i stworzyć im warunki operatywnego docierania do terenu. Wszystkie te instancje winny w większym stopniu oddziaływać na organizacje patronalne (Zw. Zaw. ZSCh) i wnosić zagadnienia kf. i sportu do wszystkich przejawów działalności tych organizacji. Dotyczy to szczególnie działów organizacyjnych i kulturalno-oświatowych.

Należy też w dużo większym stopniu wiązać podstawowe ogniwo sportowe z zadaniami produkcyjnymi.

3 NALEŻY w dalszym ciągu zwiększać wagę zagadnień wf. i sportu w resortach szkolących młodzież. Wino to się wyrazić we wzmocnieniu komórek organizacyjnych wf. i sportu (CUSZ, Min. Rolnictwa) względnie ich powołaniu (Min. Szkół Wyższych) oraz w lepszym powiązaniu tych komórek z pracą całego resortu.

Zabezpieczyć właściwe, racjonalne wykorzystanie posiadanych kredytów na sprzęt sportowy, urządzenia sportowe i etaty nauczycieli wf. oraz ich dalszego rozszerzenia we wszystkich resortach szkolących.

4 NALEŻY rozszerzyć i pogłębić poziom opieki lekarskiej w organizacjach sportowych przez dalszą rozbudowę i racjonalne wykorzystanie Poradni Sportowo - Lekarskich oraz zabezpieczenie im stałej opieki lekarskiej i pomocy ze strony Ministerstwa Zdrowia.

Należy opracować i wydać w w masowym nakładzie poradnik z tej dziedziny przeznaczony dla szerokich rzesz sportowców.

5 W ZWIĄZKU z włączeniem terenowych Komitetów KF. do jednolitych organów władzy terenowej należy zainteresować Prezydia i aktyw społeczny Rad Narodowych z zagadnieniami kf. i sportu i zwiększyć ich odpowiedzialność dla organizacji sportowych.

6 GŁÓWNYM czynnikiem jednolitości kierownictwa, właściwego rozstawienia sił i środków, mobilizacji dla wykonania zadań szerokich rzesz działaczy i sportowców oraz kontroli wykonania tych zadań, stać się winien plan pracy.

Należy uprościć system planowania rozwoju kultury fizycznej i wysunąć jako główne zadania planowe: rozwój organizacyjny (ilość organizacji i ich członków), ilość zdobywców odznaki SPO i BSPO oraz ilość klasyfikowanych sportowców. Wokół tych zadań planowych postawionych przezGłówny Komitet Kultury Fizycznej — województwom i resortom, przez Wojewódzkie Komitety KF — powiatom i Zrzeszeniom, przez Powiatowe Komitety KF — Radom Oddziałowym Zrzeszeń — tam gdzie one istnieją, kołom, Klubom Sportowym, LZS-om, szkołom — i doprowadzonych do świadomości wszystkich sportowców — zmobilizować należy główny wysiłek aktywu i szeregowych sportowców.

Zasady opracowania planowych zadań oraz sprawozdań okresowych i rocznego winny być jak najprostsze.

Komitety Kultury Fizycznej i Rady Zrzeszeń oraz resort planować winny zabezpieczenie wykonania głównych zadań w następujących dziedzinach: szkolenie kadr, inwestycje sportowe, zaopatrzenie w sprzęt, zatrudnienie i finanse.

Planowanie w tych dziedzinach ograniczyć należy do szczebla centralnego i wojewódzkiego, w bardzo niewielkim zakresie — powiatowego.

7 NALEŻY ustalić i wprowadzić w życie jednolitą dokumentację i ewidencję we wszystkich ogniwach sportowych, stosując zasadę prostych, drukowanych wzorów i minimalnego obciążenia kół i LZS-ów, a także szczebla powiatowego. Należy wyeliminować wszelkie dublowanie sprawozdawczości oraz narzucanie terenowi dodatkowych zadań w dziedzinie sprawozdawczości, za co czyni się odpowiedzialnym sekretariat GKKF.

8 PODSTAWOWE dokumenty regulujące życie organizacyjne oraz strukturę ruchu sportowego jak: statuty i regulaminy Komitetów i Zrzeszeń, regulaminy SPO i klasyfikacje, wzór kalendarza sportowego, wzorcowe regulaminy imprez i rozgrywek sportowych różnego typu, instrukcje i zestawy programów szkolenia itp. winny być jak najszybciej wydrukowane (w masowym nakładzie) i doprowadzone do wszystkich kół sportowych, LZS-ów i szkół — jako podstawa planowej pracy organizacyjnej i sportowo - wyszkoleniowej oraz baza wzrostu organizacyjnego i fachowego szerokiego aktywu ruchu sportowego.

Warunkiem wykonania postawionych zadań i wytycznych bedzie stała wokół nich mobilizacja szerokich rzesz sportowców miasta i wsi. Należy zabezpieczyć jak najbardziej celowe i racjonalne wykorzystanie poważnych środków, jakie świadczy Państwo Ludowe na kulturę fizyczną i sport przez szerokie rozwijanie i wyzwalanie entuzjazmu i inicjatywy najszerszego aktywu sportowego i mobilizacje tego aktywu do ofiarnej, społecznej pracy w organizacjach sportowych.

9 W WYNIKU szczegółowej analizy materiałów z województw i Zrzeszeń Sportowych i w związku z tym, że dostarczone dane zawierały poważny procent młodzieży szkolnej ujętej w projekcie zadań planowych dla szkolnictwa proponuje się globalne cyfry SPO, jakie winni zdobyć członkowie LZS-ów na 25 000, członkowie Związkowych Zrzeszeń Sportowych na 100 000 oraz członkowie AZS i słuchacze uczelni wyższych 25 000 — ogółem 150 000 odznak SPO.

Prezydium bierze pod uwagę, iż to zadanie planowe będzie przedyskutowane i z inicjatywy mas sportowców poważnie podwyższone i przekroczone.

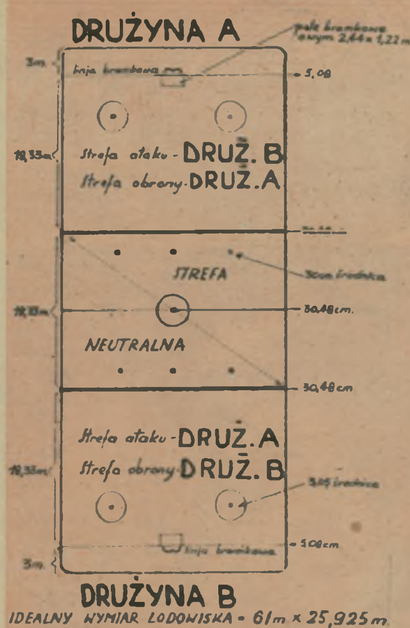
W dziedzinie zadań dla szkolnictwa proponuje się nie ustanawiać ilości zdobytych odznak SPO i BSPO natomiast ustalić wskaźnik 20 proc. dla młodzieży szkół wszystkich typów od 12 roku życia w stosunku do ich ilości. Na podstawie tego wskaźnika ilościowe zadania planowe ustalą WKKF-y, opierając się o analizę taktycznych warunków danej szkoły.

Z okazji Nowego Roku
wszystkim naszym Czytelnikom
składamy
serdeczne życzenia
podniesienia wyników w sporcie, nauce i pracy
Redakcja

CO — O HOKEJU LODOWYM — WIEDZIEĆ — TRZEBA —



Sezon hokejowy mamy już w całej pełni. Tysiące widzów ogląda tę pasjonującą grę, oklaskując zwycięstwa swych faworytów. Ci sami widzowie wznoszą okrzyki niezadowolenia, kiedy „ich" drużyna przegrywa, szukając niekiedy przyczyny niepowodzenia w „mylnych" rozstrzygnięciach sędziów. Rzecz oczywista, że tylko znikoma część widzów zna i to często pobieżnie przepisy gry — reszta wyraża swe niezadowolenie dla zasady, zupełnie nie orientując się w niewątpliwie zwykłych przepisach tej wspaniałej gry.



Rys. 1

Poniżej podajemy w skrócie — podstawowe zasady gry w hokeja, obowiązujące na lodowisku.

Rysunek boiska (rys. 1)

Boisko hokejowe dzieli się linią czerwoną na dwie połowy, a następnie dwoma liniami niebieskimi na trzy strefy. Poza tym są dwie linie czerwone — bramkowe — na których środku stoją bramki. 11 punktów w kolorach niebieskim i czerwonym, to miejsca rozpoczynania gry. Wyżej podane linie stwierdzają pewne ograniczenia w swobodzie podawania krążka współpartnerowi, powodując między innymi przekroczenia prawideł gry o tzw. spalonym.

Spalony

W hokeju istnieje kilka wypadków „spalonego", a mianowicie:

a) w wypadku podania krążka ze swej strefy obronnej współpartnerowi, który przejmie ten krążek poza linią czerwoną, a w chwili podania nie znajdował się w tej samej strefie co podający. (Podawanie w obrębie każdej ze stref jest dozwolone, jak również na własnej połowie boiska, tj. do linii czerwonej);

b) w wypadku podania lub wjechania do strefy ataku z krążkiem, gdy już znajdował się tam uprzednio współpartner;

c) w wypadku podania lub strzału na bramkę przeciwnika w momencie gdy współpartner znajdował się w polu bramkowym względnie trzymał tam tylko kij;

d) w wypadku tzw. „uwalniania się", które zachodzi wówczas, gdy zawodnik poda lub „wystrzeli" krążek z własnej połowy boiska, a więc z przed czerwonej linii — i krążek ten bez dotknięcia któregokolwiek gracza przejdzie przez linię bramkową. (Nie przerywa jednak sędzia gry, gdy przeciwnik mógł przejąć krążek, ale rozmyślnie tego nie uczynił lub też, jeżeli drużyna która wystrzeliła krążek, była niekompletna wskutek usunięcia jej gracza z lodu za jakieś przewinienie w grze).

U w a g a: Bramka zdobyta ze strzału w wyżej podanych okolicznościach tj. przy „uwalnianiu się" jest ważna i prawidłowa.

We wszystkich wymienionych wypadkach — z wyjątkiem punktu „d" — o spalonym decyduje pozycja łyżew gracza, a nie kija. Gracz jest „spalony" wówczas, kiedy obie jego łyżwy straciły kontakt z linią, która decyduje o jego „spaleniu".

Za przewinienia „spalonego" przepisy przewidują tzw. karne rozpoczęcie z najbliższego punktu gry, w kierunku bramki drużyny przeciwnej. Jeśli natomiast sędzia uzna, że „spalony" został dokonany rozmyślnie, rozpoczęcie może nastąpić z miejsca podania lub też na jednym z czerwonych punktów w strefie obronnej drużyny „zawiniającej".

Zmiany graczy dozwolone w każdej chwili.

Drużyna składa się z 15 graczy — w tym dwóch bramkarzy. Podczas trwania gry na lodzie może znajdować się łącznie z bramkarzem — tylko 6 graczy. Graczy wolno wymieniać w czasie gry w każdej chwili z tym zastrzeżeniem, że najpierw musi opuścić lodowisko gracz zmieniany, a dopiero wtedy ma prawo wejść gracz zmieniający.

„Gra ciałem"

Atakowanie ciałem przeciwnika jest dozwolone tylko na własnej połowie boiska, a więc w obronie i tylko w stosunku do gracza posiadającego krążek. Polega ono na zatrzymaniu, względnie uderzeniu przeciwnika barkiem, biodrem, plecami lub piersią — nie może ono być dokonywane z rozpędu dłuższego niż z 2 kroków, (a zasadniczym jego warunkiem jest, by kij w chwili ataku był na lodzie. Niedozwolne jest atakowanie ciałem w kierunku ogrodzenia — band). Niezgodne również z przepisami jest zatrzymywanie lub zastawianie ciałem przeciwnika, który nie znajduje się w posiadaniu krążka.



„Zdobycie bramki"

Bramka może być zdobyta:

a) ze strzału względnie pchnięcia kijem krążka przez gracza atakującego;

b) przez wepchnięcie krążka do bramki w jakikolwiek sposób przez gracza drużyny broniącej się,

c) z kopnięcia krążka przez gracza drużyny atakującej, jeśli po drodze krążek odbił się o innego gracza i wpadł do bramki.

Bramkę, uznaje się, jeśli krążek przejdzie całkowicie przez linię bramkową.

Ponadto w dwóch wypadkach sędzia odgwizduje zdobycie bramki — mimo, że krążek nie znalazł się w bramce, a mianowicie:

a) jeśli bramkarz w chwili wykonywania rzutu karnego wyrzuci kij z ręki, aby przeszkodzić przeciwnikowi w zdobyciu bramki;

b) gdy gracz drużyny atakującej, będąc w posiadaniu krążka wyminął graczy broniących łącznie z bramkarzem i ma przed sobą pustą bramkę, a w oddaniu strzału do pustej bramki przeszkodziło mu rzucenie kija lub jego części przez jednego z graczy drużyny broniącej.

(c. d. w następnym numerze)

J. Z.



Rys. 2

Objaśnienia do rysunku 2:

Przykład 1: Gracz drużyny „A" podaje ze swej strefy obrony krążek do współpartnera, który odbiera go za czerwoną linią: **„spalony"** — wznowienie gry z miejsca podania krążka.

Przykład 2: Gracz drużyny „A" podaje ze swej strefy obrony krążek koledze, który przejmuje go w strefie neutralnej na własnej połowie boiska (przed czerwoną linią) — zagranie dozwolone.

Przykład 3: Gracz drużyny „A" podaje krążek ze strefy neutralnej do strefy ataku, gdzie znajduje się jego współpartner, który nie zdążył powrócić względnie wkroczył do tej strefy za wcześnie — w momencie przecięcia linii przez krążek **zaistnieje „spalony" na niebieskiej linii** — wznowienie gry na najbliższym punkcie rozpoczęcia gry tj przy linii strefy ataku drużyny zawiniającej.

Przykład 4: Gracz drużyny „A" podaje krążek ze swej strefy obrony w kierunku bramki przeciwnika. Podąża za nim jego współpartner, który w chwili podania znajdował się również w strefie obrony — ma więc prawo podjęcia krążka poza linią czerwoną.

Przykład 5: Gracz drużyny „B" oddaje strzał w kierunku bramki przeciwnika z własnej połowy boiska (z przed czerwonej linii). Krążek przekracza linię bramkową — nastąpiło „uwolnienie się", gdyż obie drużyny grały w kompletnych składach. Wznowienie gry na punkcie w strefie obrony drużyny zawiniającej.

Przykład 6 i 7: W obu wypadkach gracz drużyny „B" miał prawo podania do swego współpartnera, gdyż podania nastąpiły w granicach jednej strefy, co jest dozwolone.

Przykład 8: Gracz drużyny „B" podaje krążek w kierunku bramki przeciwnika ze strefy neutralnej do strefy ataku. Startuje do niego z tej samej strefy jego współpartner, który jeszcze przed linią bramkową przejmuje krążek, a więc zgodnie z przepisami. Za linią czerwoną, w wypadku podążania za krążkiem, miałby go prawo podjąć jedynie gracz podający.

Zasady treningu hokeja lodowego w pełnym sezonie

Sposób prowadzenia treningów niektórych naszych drużyn pozostawia wciąż jeszcze wiele do życzenia. Trening ogranicza się tam przeważnie do gry na dwie bramki — co oczywiście niewiele ma wspólnego z racjonalnym, nowoczesnym treningiem. Nowa kadra instruktorska przeszkolona ostatnio w Katowicach niewątpliwie zmieni sytuację na lepsze.

W oparciu o wytyczne Wydziału Wyszkoleniowego PZHL racjonalna zaprawa w pełnym sezonie powinna odpowiadać następującym warunkom:

Trening powinien być prowadzony oddzielnie dla każdej grupy ćwiczących, które ustalono następująco: uczniowie — lat 10 — 13; juniorzy lat 14 — 18 i seniorzy ponad 18 lat.

Czas treningu dla I grupy — 1 godzina; dla grupy drugiej — 1 — 1,5 godziny (w zależności od warunków fizycznych ćwiczących), wreszcie dla dorosłych — 2 godziny.

Chłopców z grupy pierwszej należy uczyć tylko i wyłącznie jazdy, pamiętając o tym, że w tym wieku jest im najłatwiej przez naśladownictwo opanować jazdę — podstawę każdego hokeisty. Chłopcom w tym wieku — przed opanowaniem przez nich startów, hamowania jedno i obunóż — w prawo i w lewo, przekładanki w przód i w tył — w prawo i w lewo, łuków i półłuków w prawo i w lewo — do wewnątrz i na zewnątrz, zwrotów jazdy tyłem, trójek skakanych, wężyków itp. — nie należy dawać kija do ręki. Dopiero po poprawnym opanowaniu tych umiejętności rozpoczynamy naukę z kijem.



W tej fazie szkolenia — obok powtarzania i doskonalenia jazdy na łyżwach — ćwiczyć będziemy podanie krążka dwójkami i trójkami z miejsca, jazdę z krążkiem, zagrywanie go o bandę oraz wychwytywanie odbitego krążka, podawanie go w jeździe parami, trójkami — ze zmianą kierunku itd. Następnie przystępujemy do ćwiczeń strzału z jazdy (na sygnał), z podania itd. Z kolei rozpoczniemy pierwsze ćwiczenia taktyczne: jazdę całej linii napadu na bramkę — (bez obrony); jazdę „na obronę" — (obrońcy grają bez kijków), ćwicząc grę ciałem; ataki: jeden na jednego, 1 x 2, 2 x 2, 3 x 2 itd.

Dla uniknięcia monotonii pod koniec głównej części treningu wprowadzimy gry:

1) w **„berka"**, modyfikując go w ten sposób, że goniący musi uderzyć biodrem uciekającego,

2) w **„wilka i owce"** — ustawiony na jednym końcu boiska „wilk" usiłuje złapać biegnących naprzeciw kolegów, którzy starają się osiągnąć drugą stronę boiska. Dotknięty przez „wilka" pomaga mu następnie w wyłapaniu reszty kolegów itd.,

3) **w węża** — ćwiczący trzymają się za ręce jadąc jeden za drugim. Węża prowadzi najsprawniejszy łyżwiarz, „klucząc" w różnych niespodziewanych kierunkach,

4) **w krążek w kole** — ćwiczący ustawiają się w koło, podając sobie krążek, który usiłuje wychwytać jeden względnie kilku graczy, znajdujących się w środku koła — wyłapane podanie uwalnia gracza ze środka koła, a na jego miejsce wchodzi ten, który źle podał,

5) **w wyścig w jeździe z mijaniem kilku przedmiotów.** — Ustawiamy na lodzie 10 — 12 krzeseł w jednej linii w odległości około 2 m jedno od drugiego; ćwiczący mijają je w jeździe przekładanką. — Mierzymy czasy współzawodniczących i ogłaszamy zwycięzcę,

6) **w wyścig w strzelaniu do celu** — (tarcze w bramce lub cel postawiony na lodzie). Każdy ćwiczący ma prawo oddać pewną określoną ilość strzałów.

Krótki schemat treningu dla juniorów przedstawia się następująco (dobór ćwiczeń uzależniony jest od poziomu i postępów ćwiczących):

1) Krótkie omówienie lekcji.

2) **Część wstępna — 5 minut.**

Wolna jazda wokół lodowiska ze zmianą po kilku okrężeniach kierunku jazdy. To samo ósemkami — skrzyżowanie na środku boiska.

3) **Część główna — 30 minut.**

a) jazda jak w części wstępnej, z tym — że na sygnał trenera — szybki start, na następny gwizdek — powrót do początkowego tempa.

b) przekładanka w lewo,

c) przekładanka w prawo,

d) łuki i półłuki do wewnątrz,

e) podawanie krążka („szatkowanie") indywidualnie, stojąc w rozkroku,

f) wolna jazda każdego gracza z krążkiem wokół lodowiska.

Na każde z powyższych ćwiczeń należy przeznaczyć około 5 minut — po ukończeniu ćwiczenia 1-minutowa przerwa. Zwracać uwagę na popełnione błędy.

G r a 20 minut. Ćwiczący grają w tym okresie czasu w jedną lub dwie gry wymienione wyżej.

4) **Część końcowa — 5 minut.**

Jazda jak w części wstępnej — tylko bez ósemek i. na zakończenie, omówienie lekcji.

(D. c. w następnym numerze)

Jerzy Zarzycki

GIMNASTYKA DŻUDOWA

Symbolem dżudżystów jest ręka o rozstawionych palcach na białym tle. Znak ten jest dowodem, że najwięcej uwagi, w ćwiczeniach przygotowawczych do dżudo zwraca się na wyrobienie mięśni, ramion, a szczególnie dłoni, mięśni kłębu palca małego, wzmocnienie wiązadeł stawów: nadgarstkowego, łokciowego i barkowego. Silny ucisk i dobrze przygotowany „kant" ręki (kłąb palca piątego) decydują często o wygranej walce.

Siłę uścisku wyrabiamy przez systematyczne ugniatanie tzw. lanki (piłeczki z miękiej porowatej gumy, o średnicy 5 cm). „Żelazny" kant ręki wyćwiczymy przez kilkuminutowe, codzienne „siekanie" na deseczce dżudowej o wymiarach: około 40 cm na 30 cm na 3 cm. Ćwiczący w siadzie skrzyżnym kładzie deseczkę na kolana i uderza w nią na przemian kantami dłoni. Dobrze jest, jeśli ćwiczący bada czas trwania tej próby. Badanie czasu wytrzymałości jest tu podstawą postępu. Po kilkuletnich tego rodzaju ćwiczeniach dochodzi się do fenomenalnych wprost wyników w postaci tzw. żelaznego uścisku dłoni i „stalowego" kantu ręki.

Typowym ćwiczeniem nadgarstka jest „nawijanie linki". Bierze się pałeczkę długości około pół metra o przekroju kołowym, średnicy około 30 cm. W środku laseczki przymocować należy linkę, która jest obciążona ciężarkiem (waga ciężarka zależy od siły i wyrobienia ćwiczącego). Trzymając oburącz drążek nachwytem lub podchwytem nawija się linkę na drążek, trzymając całość przyrządu przed sobą.

Ćwiczeniem doskonale wzmacniającym stawy ręki jest tzw. „kręcenie lodów". Trzeba wziąć nachwytem za prostokątną rączkę znormalizowanego ciężarka (ciężar odważnika zależy od zaawansowania ćwiczącego), stanąć w rozkroku i w skłonie w przód, unieść ciężarek tuż ponad ziemię i okręcić go ruchem śrubowym w lewo i w prawo. (Wykonać możliwie pełną amplitudę ruchów). Ćwiczenie stosować jednorącz i oburącz.

Doskonałym ćwiczeniem zginaczy rąk jest wspinanie po linie lub po żerdzi, oraz uginanie rąk w zwisie na jakimkolwiek przyrządzie. (Wykonanie pierwszego ćwiczenia na czas, drugiego — na ilość razy).

W formie zabawy (a więc swobodnej i nie nużącej) można przećwiczyć mięśnie rąk w następujący sposób:

1. Walka o rękę.

Dwaj partnerzy w leżeniu przodem głowami do siebie (głowa w odległości około ½ m), lewe ręce oprzeć całym przedramieniem o podłoże przed sobą, prawe łokcie ustawić wygodnie, zmierzyć odległość przez uchwyt łokcia przeciwnika, następnie złączyć dłonie prawe przez uchwyt za kciuk i kłąb wielkiego palca. Na znak zmusić rękę przeciwnika do położenia grzbietu na podłodze. (Nie wolno przed rozpoczęciem walki zginać nadgarstka). Zabawa toczy się do 3-ch razy na każdą rękę, potem oblicza się ilość wygranych.

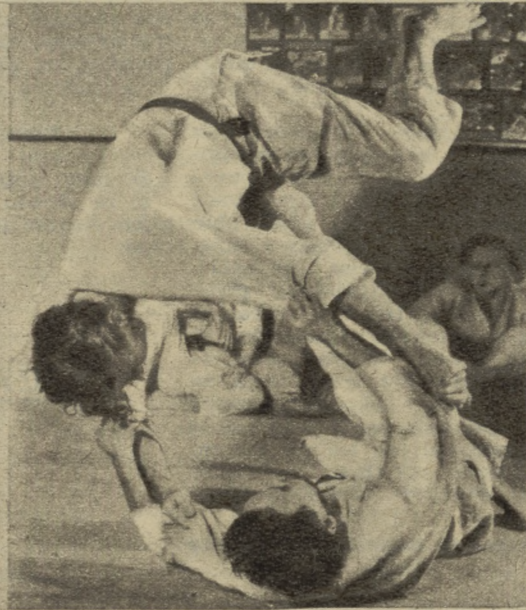
(d. c. n.)

Mgr Borejsza Czesław







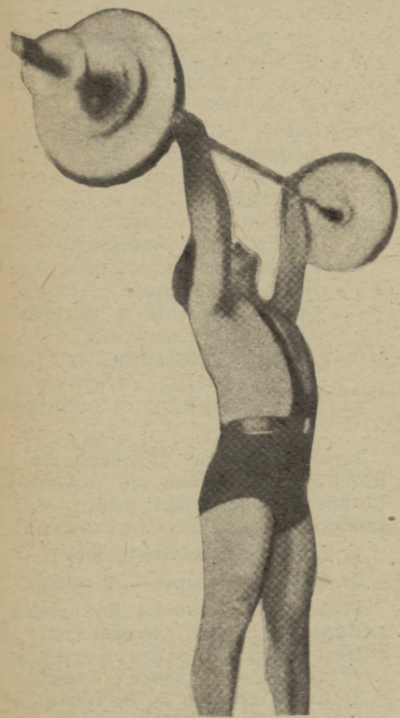


Trzy fazy klasycznego chwytu dżudowego



Gimnastyka dłoni

KAŻDY MOŻE BYĆ SILNY



Kilka ćwiczeń dla początkujących ciężarowców

Początkujący powinien przejść wstępne przygotowanie gimnastyczne, a po tym dopiero przystąpić do ćwiczeń z płytolaską lub z odważnikami.

Szczególną uwagę — w przygotowanej zaprawie atletycznej trzeba zwrócić na:

1. Marszobieg terenowy 1.500 m do 2.000 m.
2. Skłony w przód i w tył, w lewo i w prawo.
3. Skręty w lewo i w prawo.
4. Przysiady na całych stopach..
5. Podnoszenie ciężarów na karku z dołu do góry (tzw. podnoszenie z „krzyża").

Wszystkie te ćwiczenia należy wykonywać z płytolaską, spoczywającą na barkach i przytrzymywaną rękoma.

Ćwiczenia z odważnikami

1. Wznosy odważnika (rozmachem) z dołu ku górze i z góry w dół. Ruch wahadłowy — nogi w półprzysiadzie, ręka wolna oparta o kolano.

2. Trzymając ręką za uchwyt (ucho) obracać odważnikami w lewo i w prawo. Nogi w półprzysiadzie ręka wolna oparta o kolano.

3. „Wyciskanie odważnika. Po zarzuceniu odważnika do barku powoli wyciskamy go do góry ponad głowę zachowując przy tym postawę prostą. To samo ćwiczenie wykonać należy drugą ręką.

4. Podrzucenie odważników na dwa tempa: na raz — zarzucamy odważnik do barku, na dwa — podrzucamy odważnik do góry. Dla ułatwienia podrzutu wykonujemy przysiad, a gdy odważnik zostanie wyrzucony w górę ponad głowę, prostujemy się.

Podane ćwiczenia wykonać należy po kilka razy, aż do lekkiego zmęczenia.

Technika podnoszenia płytolaski w trójboju olimpijskim.

Dla osiągnięcia dobrych wyników w podnoszeniu płytolaski, potrzebna jest nie tylko siła fizyczna, lecz i dobra technika. Dlatego też początkujący atleta nawet bardzo silny — musi zwrócić szczególną uwagę na I-szy bój olimpijski: wyciskanie dwoma rękami, wykonać należy na dwa tempa. Najpierw podnosi się płytolaskę na piersi, a następnie wysiłkiem samych rąk wyciska się ją w górę na wysokość całkowicie wyprostowanych ramion. Przed rozpoczęciem ćwiczenia mięśnie winny być zluźnione. Podchodząc do płytolaski ustawiamy się w środku — przed ciężarem i stajemy w rozkroku (20 — 40 cm). Golenie winny znajdować się w odległości około 5 cm od uchwytu. Palce lekko rozchylone na zewnątrz. Zginając nogi w kolanach, nachylamy tułów wprzód i ujmujemy płytolaskę oburącz z góry (nachwytem). Odległość między dłońmi dowolna. Następnie, powoli wyprostowując nogi i tułów odrywamy płytolaskę od podłogi (przyśpieszając ruch) i szybko zginając ręce w łokciach podrzucamy ją w górę blisko ciała. Skoro płytolaska wzniesiona zostanie do połowy brzucha, wykonujemy „zryw" rękami w górę jest to moment największej szybkości unoszenia płytolaski) i zginając nogi w kolanach, podkładamy dłonie i łokcie pod uchwyt płytolaski kładąc ją na piersi.

Teraz sprawdzić należy rozstawienie nóg; — winny być one rozstawione na szerokość ramion. Po wyprostowaniu nóg, trzeba przygotować się do wyciskania płytolaski. Płytolaska (na piersiach) przed wyciskaniem nie powinna znajdować się wyżej obojczyków. Kiści rąk — odchylone do tyłu. Tułów, głowa i nogi skierowane na wprost. Po otrzymaniu sygnału od sędziego klaśnięcie w dłonie) siłą rąk, raptownie i energicznie, oderwać należy płytolaskę od piersi i po linii prostej (blisko twarzy) wznieść ją w górę.

REKORDY SWIATA W WYCISKANIU:		
waga kogucia	— 106,5	kg
„ piórkowa	— 105	kg
„ lekka	— 111	kg
„ średnia-	— 127,5	kg
„ półśrednia	— 143	kg
„ ciężka	— 152	kg

Przy wykonywaniu ćwiczenia należy unikać następujących błędów:

1) Nie odchylać płytolaski od siebie. Prowadzić ją przy wyciskaniu jak najbliżej twarzy. W przeciwnym wypadku siła rozkłada się, co wpływa bardzo ujemnie na siłę wyprostną ramion.

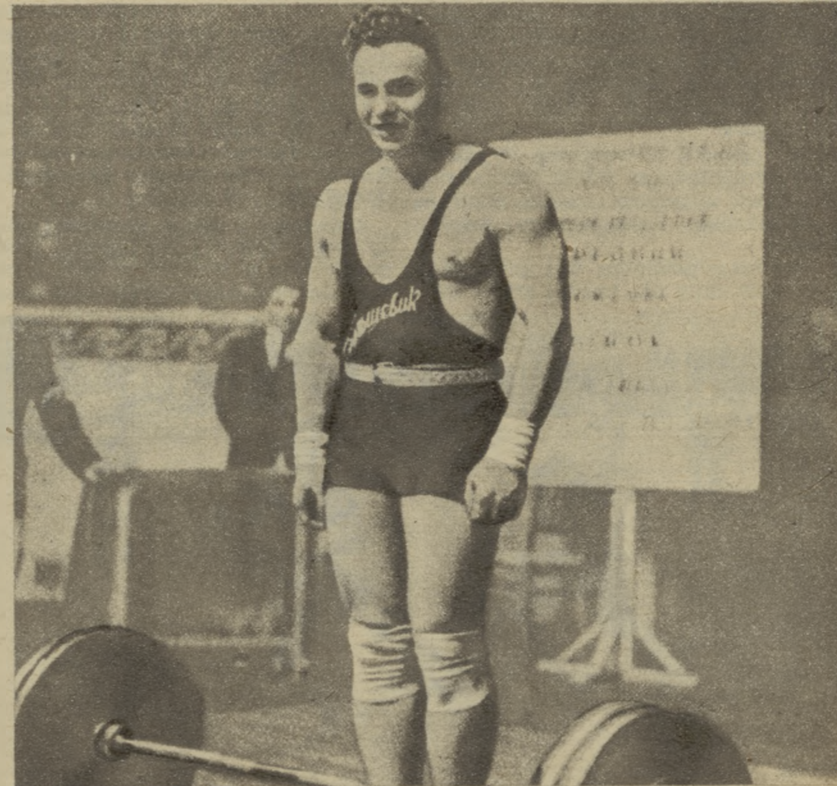
2) Nie przechylać tułowia do tyłu, bo ręce tracą wówczas możliwość podniesienia płytolaski do góry. Jak tylko płytolaska przejdzie linię głowy, należy podać ją na siebie i wypchnąć w górę.

Po całkowitym wyprostowaniu ramion zatrzymać należy płytolaskę na wyprostowanych ramionach do 2-ch sekund, a następnie opuścić ją najpierw na piersi, a po tem na pomost (podłogę). Zgodnie z przepisami przy wyciskaniu płytolaski do piersi (po daniu znaku przez sędziego) nie wolno: skłaniać tułowia i głowy do tyłu i w bok, odrywać palców i pięt od podłogi, zatrzymywać płytolaskę w czasie wyciskania. (Konieczna jest ciągłość ruchu), poruszać tułów, poruszać się z miejsca, zmieniać uchwyt rąk, pomagać w podnoszeniu płytolaski nogami tułowiem.

Płytolaskę wyciskać należy do góry równomiernie oburącz nie przechylając się w jedną lub drugą stronę.

Przy wyciskaniu ważne jest właściwe oddychanie. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy wykonać dwa lub trzy głębokie oddechy. Przy nachyleniu i objęciu płytolaski — wykonać wydech, przy oderwaniu jej od pomostu — wdech i z zatrzymanym oddechem podnosić płytolaskę na piersi. Kładąc płytolaskę na piersiach robimy wydech, a następnie, przed wyciskaniem, głęboki wdech. Płytolaskę wyciska się do góry przy zatrzymanym oddechu. Dopiero przy opuszczaniu płytolaski na piersi i na pomost wykonać należy wydech. Odstępując od płytolaski wykonać 3 — 4 głębokie oddechy.

Szajewski



Rekordzista świata w podnoszeniu ciężarów w wadze średniej — **J. Duganow (ZSRR)**

TECHNIKA nowoczesnej SIATKÓWKI

Rozwój taktyki gry jest następstwem doskonalenia techniki tak indywidualnej jak i zespołowej. Nie wolno zaawansowanej technicznie drużynie używać skomplikowanych — trudniejszych zagrań taktycznych. Lepiej jest grać w sposób najprostszy niż silić się na jakieś kombinacje taktyczne i przegrać własnymi błędami, wynikłymi np. z niedokładnego opanowania odbicia piłki.

W roku 1938 przejęliśmy w Polsce od najlepszej wówczas drużyny europejskiej S.K. Kaler — Talinn system specjalizacji (trzech ścinaczy i trzech wystawiaczy). Dlaczego? Bo wydawało się nam wówczas, że opanowanie zarówno ścięcia, jak i odbicia piłki w równym stopniu przez jednego gracza jest niemożliwe (co jest rzeczywiście trudne, choćby ze względu na warunki fizyczne graczy). Dziś jednak od każdego gracza przeciętnie dobrej drużyny wymaga się, aby był uniwersalny. Przykład moskiewskiego Dynamo i drużyn ZSRR wykazał, że takie podejście do gry daje najlepsze wyniki i jest możliwe do osiągnięcia, jeśli zasada uniwersalności zostanie poparta doskonałym opanowaniem odbicia piłki z każdej sytaucji.

Jakie są zasady taktyczne nowoczesnej siatkówki?

1. szybkość akcji
2. jej rozmaitość
3. atak na całej długości siatki
4. przemyślane sposoby obrony
5. dążenie do atakowania najsłabszego punktu przeciwnika
6. jak najlepsze wykorzystanie atutów własnej drużyny.

Szybkość akcji osiągamy w sposób dwojaki:

a) wystawienie piłki do ścięcia z pierwszego jej odbicia oraz

b) przyśpieszenie podania piłki przez odbicie jej do współgracza bardziej płasko.

Należy jednak unikać łączenia wyżej wymienionych elementów (tj. wystawić piłkę płasko z drugiego szeregu), gdyż utrudnia to bardzo uchwycenie momentu ścięcia — poza tym doprowadza do częstego przerzutu piłki na stronę przeciwnika.

Dalszym sposobem przyśpieszenia gry jest t.zw. „Szczupak". Jest to ścięcie piłki podanej płasko, jeszcze przy jej wznoszeniu się w górę, bezpośrednio nad siatką. Wymaga to wielkiego zgrania wystawiacza ze ścinającym. Drugą zasadą nowoczesnej siatkówki będzie rozmaitość zagrań, a więc:

a) najrozmaitsze sposoby obrony lub wystawiania piłki

b) atak z pierwszej lub drugiej piłki

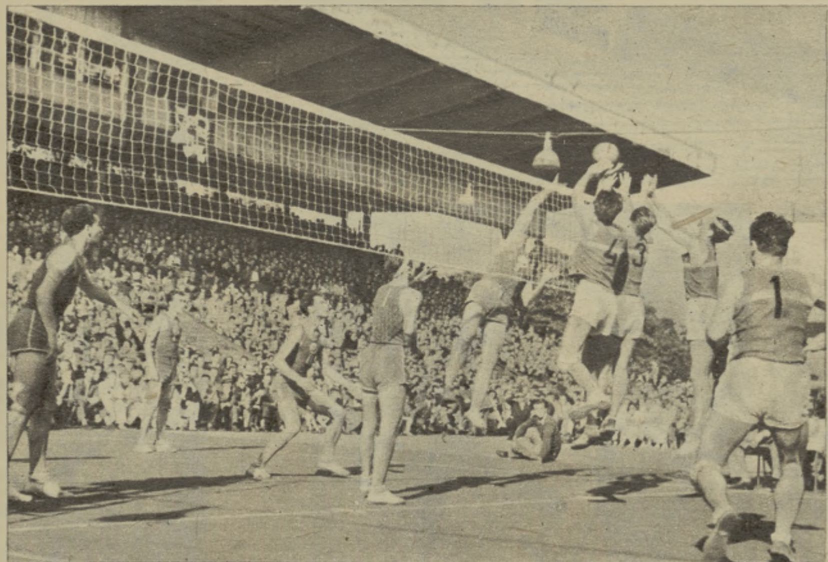
c) blok pojedyńczy, dwój — lub trójblok

d) taktycznie urozmaicone zagrywk.i

Najbardziej charakterystyczną cechą dla obecnej taktyki piłki siatkowej jest (poza wystawieniem już z pierwszego odbicia piłki) atak na całej długości siatki. Obecnie ścina się piłkę zarówno z jednego, jak i z drugiego brzegu siatki (t.zw. ścięcie od słupa), jak i ze środka — umieć to muszą wszyscy gracze ataku. Stosuje się więc „przerzutki" piłki ze skrzydła na skrzydło, dla rozciągnięcia blokujących graczy przeciwnika.

Dalszym udoskonaleniem gry taktycznej jest przemyślenie sposobów obrony (odpowiednio do stosowanych przez przeciwnika rodzajów ataku i własnego bloku). Zasadniczymi sposobami obrony są:

a) Ustawienie obronne z jednym graczem w tyle boiska (używane przeważnie przy trójbloku).



Ścięcie piłki „od słupa" — z brzegu siatki. (Fot. Kraus)



Ścięcie ze środka siatki. (Fot. Kraus)

b) Ustawienie z dwoma graczami obrony w tylnych rogach boiska, a jednym przy blokujących.

Ostatnią wreszcie cechą nowoczesnej gry jest taktyczne jej rozgrywanie tak, aby atakować przeciwnika w najsłabszym jego miejscu, a unieszkodliwić go w punktach szczególnie mocnych.

Te pokrótce wymienione cechy taktyki gry mogą stać się tylko wówczas cenne, gdy każde odbicie piłki będzie rzeczywiście pełnowartościowe tj. celnie i dokładnie wykonane, a gracz będzie się czuł jedynie częścią swego zespołu. Dla osiągnięcia tego celu niezbędny jest przede wszystkim solidny i długotrwały **trening elementów gry przez cały zespół** oraz całkowite **podporządkowanie się treningowi i zasadom gry zespołowej.**

Romuald Wirszyłło

NOWE DROGI SZKOLENIOWE TENISA

ROCZNY SCHEMAT PRACY SEKCJI TENISOWYCH W ZRZESZENIU

Treść	Styczeń				Luty				Marzec				Kwiecień			
Zajęcia kulturalno-oświatowe-świetlicowe, teoria tenisa.		1		1		1		1		1		1		1		1
Trening kondycyjny Przygotowanie do S. P. O	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Biegi Narodowe 2	2	2	2
Trenin techniczny, taktyka, analiza treningów (wyczynowcy)	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	6	6	6	6	Przerwa treningowa		4,5	4,5	6	6
Gra drewnianą rakietką dla początkujących													2	2	2	2

Treść	Maj				Czerwiec				Lipiec				Sierpień			
Zajęcia kulturalno-oświatowe-świetlicowe, teoria tenisa.		1		1		1		1		1		1		1		1
Trening kondycyjny Przygotowanie do S. P. O	Trójbój Lekko-atlet. 2	2	2	2	2	2	2	2	Pływanie 2	2	2	2	2	2	2	2
Trenin techniczny, taktyka, analiza treningów (wyczynowcy)	6	6	6	6	6	6	6	przerwa trening.		4,5	4,5	6	6	6	6	6
Gra drewnianą rakietką dla początkujących	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3

Treść	Wrzesień				Październik				Listopad				Grudzień			
Zajęcia kulturalno-oświatowe-świetlicowe, teoria tenisa.		1		1		1		1		1		1		1		1
Trening kondycyjny Przygotowanie do S. P. O	Marsze Jesienne 2	2	2	2 Strzelanie	Tor przeszkód 2	2	2	2	Gimnastyka 2	2	2	2	2	2	2	2
Trenin techniczny, taktyka, analiza treningów (wyczynowcy)	6	6,5	4,5	4,5	3	3	Przerwa treningowa						3	3	3	3
Gra drewnianą rakietką dla początkujących	3	3	3	3												

Cyfry oznaczają ilość godzin przeznaczonych na naukę i trening w ciągu tygodnia

Rada trenerów PZT w skład której wchodzą: Hebda, Korneluk Jan, Jędrzejowska, Herbst, Ksawery Tłoczyński, Bełdowski — opracowała schemat organizacji ośrodków szkolenia dla sekcji tenisowych. Utworzono 2 typy ośrodków: dla wielkich i małych sekcji.

Rada trenerów ustaliła również program szkolenia oraz normy klasyfikacyjne dla zawodników 1, 2 i 3 klasy mistrzowskiej, oraz młodzieżowej, które to normy przesłano do zatwierdzenia GKKF.

Tematem obrad było m.in. również zagadnienie taktyki gry pojedyńczej, którą podzielono na szereg zasadniczych punktów: wstępne badanie uderzeń przeciwnika, badanie reakcji przeciwnika na różne uderzenia i zagrywki (jak atakować i kiedy), mocne punkty przeciwnika, stosowanie odpoczynków w czasie gry, najważniejsze momenty w grze i sposób ich wykorzystania, zmiana tempa gry itp.

Ustalono następującą terminologię tenisową.

forhand — uderzenie z prawej.

backhand — uderzenie z lewej.

voley — uderzenie z powietrza.

half-voley — półwolej,

smash — ścięcie z góry,

lob — piłka górna lub wysoki przerzut,

dropshot — skrót,

service — podanie,

chop — uderzenie zwalniające (rotacja zwalniająca),

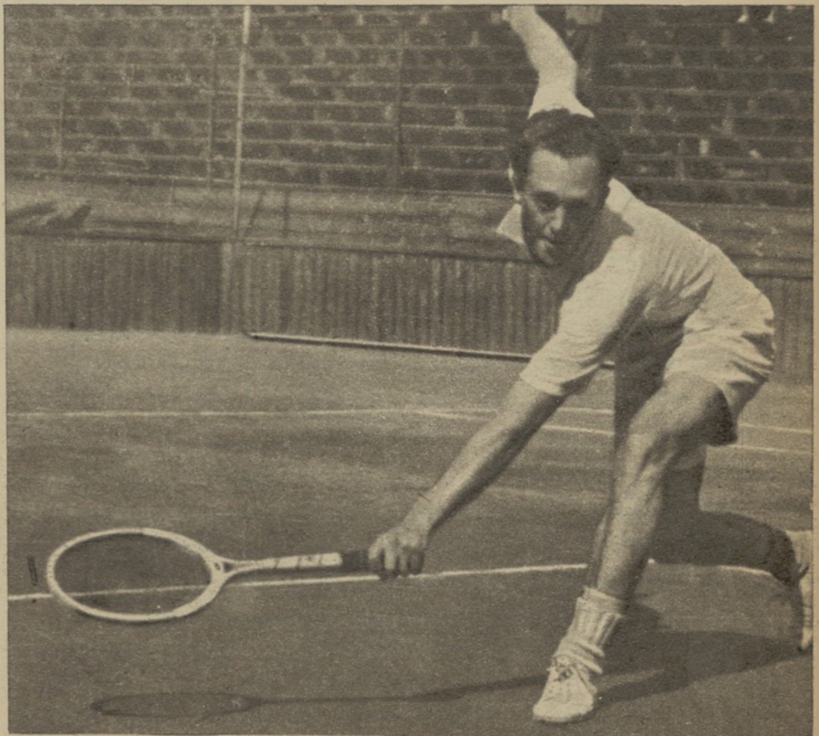
lift — uderzenie przyśpieszające (rotacja przyśpieszająca),

slice (slajs) — uderzenie poślizgowe,

aut — za

Największe trudności sprawiło ustalenie nazw dla uderzeń rotacyjnych (z fałszem). Uderzenia liftowane, które nadają piłce wolny lot w powietrzu, nazwano przyśpieszającymi ze względu na szybki odskok piłki od ziemi. Przy „czopie" sprawa ma się odwrotnie — lot piłki w powietrzu jest szybki, wskutek jednak nadania piłce fałszu (rotacji wstecznej), piłka odbija się powoli — uderzenia zwalniające.

Zbigniew Bełdowski





SPORTOWCY POLSCY W WALCE O POKÓJ

Wzorując się na wypróbowanej i doskonałe wyniki dającej radzieckiej odznace GTO — Główny Komitet Kultury Fizycznej ustanowił w roku 1950 odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony". Wychowanie fizyczne, oparte na zasadach odznaki, współdziała z wychowaniem ogólnym, kształcąc potrzebny dla socjalistycznego ustroju typ człowieka: zdrowego, wszechstronnie rozwiniętego fizycznie, sprawnego w pracy, przygotowanego do obrony kraju.

Dziś, gdy setkom milionów prostych ludzi chce narzucić wojnę garstka szaleńczych bankierów, którzy dla ochrony swych ciasnych, egoistycznych interesów grożą światu użyciem broni atomowej — probierzem wartości każdego człowieka stała się odpowiedź na pytanie:

— Za czym jesteś, za pokojem czy wojną?

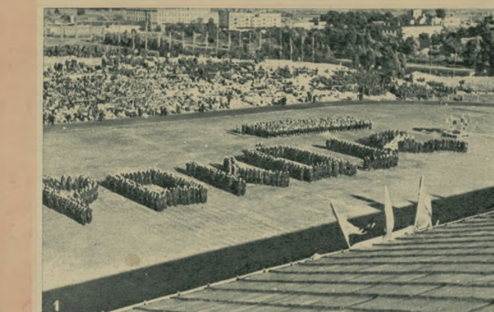
— W jaki sposób walczysz o utrzymanie pokoju?

Zaniepokojeni z dnia na dzień rosnącą groźbą wojny ludzie dobrej woli — bez względu na kolor skóry, narodowość wyznanie, wykształcenie, zawód, polityczne przekonania — rozpoczęli słuszną walkę o największe dobro człowieka, o pokój, o życie milionów ludzi.

Spontaniczny ruch obrońców pokoju we wszystkich krajach świata rośnie z żywiołową siłą; bo jest o co walczyć — o życie milionów, o zdrowie, o przyszłość dzieci, o zachowanie pracy naszych rąk, dorobku materialnego, kulturalnego, o całość naszych mieszkań, ulic, miast i wsi, o zachowanie pomników kultury, o szczęście przyszłych pokoleń — o ludzkość.

Ten ruch, ta szlachetna walka ogarnęła całe nasze społeczeństwo, które poznało bezpośrednio na sobie straszliwe skutki wojny. O pokój walczy nasz Rząd, walczy Partia, walczą Związki Zawodowe, instytucje społeczne, walczą miliony.

Do tego ruchu, do tej szlachetnej walki przystąpili żywiołowo polscy sportowcy. Atmosfera walki o pokój przesyciła nasze bieżnie, boiska, stadiony, nasze pływalnie, sale gimnastyczne, uczelnie...









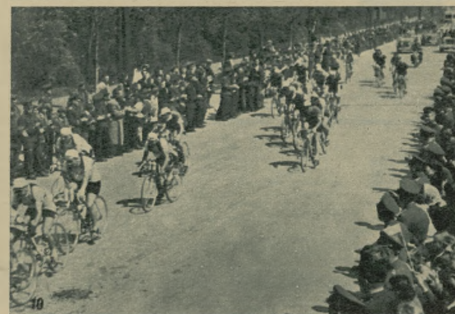












ZDJĘCIA:

1 *Ogólnopolskie Igrzyska Sportowe Szkolnictwa Zawodowego były przeglądem wspaniałych osiągnięć młodzieżowego sportu polskiego, były sprawdzianem zdolności organizacyjnych, sprawności fizycznej i uzdolnień wielotysięcznych rzesz uczennic i uczniów polskich szkół zawodowych... „Przyrzekamy, że my — młodzież Szkół Zawodowych sprawność zdobytą przy warsztacie, w szkole i na boisku wykorzystamy dla utrwalenia światowego pokoju i budowy socjalizmu".*

2 *Przy każdej okazji, codziennie, przy warsztacie, biurku, szkolnym pulpicie, przy treningu i biciu rekordów, w spotkaniach międzynarodowych — sportowcy polscy słowem i czynem, w jednym szeregu z postępową ludzkością świata, walczą o trwały, sprawiedliwy pokój.*
POKÓJ ZWYCIĘŻY WOJNĘ.

3 *W dniu 1 Maja, w dniu Święta Pracy, setki tysięcy sportowców czcząc Wielkie Święto Klasy Robotniczej, we wspaniałej defiladzie, ramię w ramię z masami pracującymi, wraz z całym narodem dały wyraz swej niezłomnej woli walki o pokój, o wykonanie Planu 6-letniego.*

4 *Pomoc Związku Radzieckiego, częste kontakty sportowców polskich i radzieckich, wspólna wymiana myśli i doświadczeń — dają coraz wspanialsze rezultaty. Źródła potęgi sportu radzieckiego i jego wspaniałe sukcesy — jako wyniki zwycięstwa radzieckiego systemu wychowania fizycznego i socjalistycznej kultury — są dla sportowców polskich, dla sportu polskiego wspaniałym drogowskazem w realizacji wielkich zadań Planu 6-letniego i walki o pokój. Na zdjęciu Zasłużona Mistrzyni Sportu — J. Jędrzejowska w przyjacielskiej rozmowie z Zasłużoną Mistrzynią Sportu ZSRR Korowiną oraz mistrzynią juniorek ZSRR Jemielianową.*

5 *Kongres Obrońców Pokoju, w którym tak wielkie nadzieje pokładają miliony ludzi, uczcili sportowcy polscy nowymi zobowiązaniami na polu produkcji, nauki, nowych osiągnięć w dziedzinie sportu. Jedną z delegatek na II Światowy Kongres Obrońców Pokoju, była kobieta-sportowiec, Zasłużona Mistrzyni Sportu — Helena Rakoczy.*

6 *Sportowcy polscy przez częste kontakty z robotniczymi drużynami krajów kapitalistycznych zacieśniają coraz bardziej węzły przyjaźni i solidarności łączące postępowych sportowców świata w ich wspólnym celu — walki o pokój. Na zdjęciu reprezentacja koszykówki francuskich związków zawodowych (F.S.G.T.) podczas jej ostatniego pobytu w Polsce.*

7 *W wielkim zlocie Freie Deutsche Jugend, zlocie który stał się potężną manifestacją solidarności młodzieży niemieckiej z międzynarodowym obozem postępu i pokoju — wzięli udział polscy lekkoatleci, pływacy, gimnastycy. Coraz częstsze kontakty z niemiecką młodzieżą demokratyczną zacieśniają mocniej jeszcze więzy sympatii i współpracy z Niemiecką Republiką Demokratyczną, której Rząd za jedyną i słuszną granicę uznał Odrę i Nysę — polsko-niemiecką Granicę Pokoju. Obecnie gościmy w Zakopanem kadrę reprezentacyjną narciarzy Niemieckiej Republiki Demokratycznej, która łącznie z czołowymi zawodnikami Gwardii trenuje w naszych górach. Wspólny obóz Polaków i zawodników niemieckich jest najlepszym wyrazem stale zacieśniających się serdecznych kontaktów między sportowcami obu krajów. Na zdjęciu: grupa niemieckich narciarzy (biegaczy) na treningu.*

8 *Blisko siedemset tysięcy uczestników zgromadziły na starcie „Biegi Narodowe". W osiedlach i wsiach, w miastach i miasteczkach, setki tysięcy młodych kobiet i mężczyzn dało wyraz swej sprawności do pracy i obrony pokoju.*

9 *Wielką imprezę masową zorganizowaną pod hasłem pokoju i mobilizacji do wykonania Planu 6-letniego jest „Puchar Polski". Tysiące, dosłownie tysiące drużyn piłkarskich, a więc dziesiątki tysięcy młodzieży zrzeszonej i niezrzeszonej w kołach i klubach sportowych, w szlachetnych zmaganiach w ciągu długich miesięcy walczą o palmę pierwszeństwa.*

10 *„Wyścig Pokoju" stał się sprawdzianem wspaniałego rozwoju sportu w krajach demokracji ludowej, był potężną manifestacją międzynarodowej solidarności mas pracujących i braterstwa krajów budujących socjalizm. „Wyścig Pokoju" w roku 1950 stał się wielkim wkładem sportowców-robotników w dzieło walki o pokój.*

Nauka jazdy na łyżwach

część III



Jazda łukami do tyłu

Pół-łuk naprzód zewnątrz

Stając na lodzie, unosimy ręce na wysokość bioder i odchylamy je od tułowia o około 40 cm. Dłonie zwrócone do lodu. Prawą nogę stawiamy w kierunku jazdy, lewą zaś z tyłu prostopadle do niej, tak że środek

zaś z tyłu (rys. 1).

Teraz następuje odbicie do półłuku. Opanować należy je starannie, gdyż odbicie to stosować będziemy nawet przy najtrudniejszych figurach.

Odbijamy się spokojnie wewnę-



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4

lewej stopy dotyka do pięty prawej nogi. Jednocześnie skręcamy tułów w lewo o ¼ obrotu. — Prawa ręka winna znajdować się z przodu lewa

trzną krawędzią lewej łyżwy, zginając jednocześnie prawą nogę silnie w kolanie. Po odbiciu — swobodnie unieść należy lewą nogę do góry na 15 — 20 cm ponad lód, jednocześnie odchylić kolano lewej nogi na zewnątrz. Stopa wyciągnięta do tyłu w kierunku na zewnątrz (rys. 2).

Przed samym zakończeniem półłuku przenosi się nisko nogę wolną, do nogi pracującej, skręcając jednocześnie tułów (ręce przesuwają się razem z tułowiem).

Pozycja do następnego pół-łuku wskazana na rys. 3, na wprost, noga wolna obok nogi pracującej.

Do następnego pół-łuku na drugą nogę (lewą) odbić się należy na wskos do tyłu, wewnętrzną krawędzią prawej łyżwy, skręcając jednocześnie tułów (wraz z ramionami) na zewnątrz.

W dalszym ciągu „szkoły łyżwiarskiej" podawać będziemy rysunki schematyczne, obrazujące — przez „rzut łyżwiarza" — pracę nóg i tułowia w czasie wykonania poszczególnych figur.

Oto jak wygląda pół-łuk naprzód zewnątrz — rys. 5 (należy dobrze zrozumieć objaśnienie: „schematyczny rzut łyżwiarza", gdyż pomoże nam to do zrozumienia objaśnień najtrudniejszych figur).

Pół-łuk tyłem zewnątrz

Ćwiczący ustawia się bokiem do wykonywanej figury i krzyżuje prawą nogę poza lewą. Ręce przenosi w lewo w bok (przed tułowiem). Odbijając się wewnętrzną krawędzią lewej łyżwy (rys. 4) stawia (a właściwie wsuwa) prawą nogę zewnętrzną krawędzią na lód.

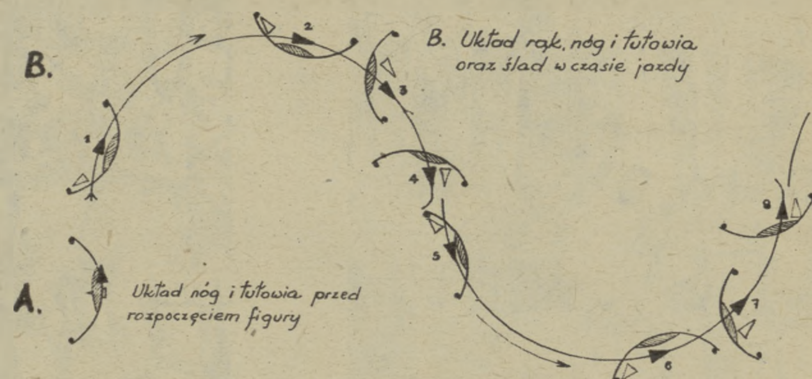
Tułów w czasie rozpoczynania figury skręcony lekko do środka, głowa zwrócona w kierunku jazdy.

Ćwiczący skręca następnie tułów na zewnątrz, przesuwając nogę wolną do tyłu, „patrząc" przez zewnętrzne (w tym wypadku lewe) ramię. Należy zwrócić uwagę na położenie tułowia w momencie, gdy noga wolna znajduje się przy nodze pracującej (na wprost). Następnie nie zatrzymując się, ćwiczący odbija się na wskos do przodu wewnętrzną krawędzią prawej łyżwy (dotychczas nogi pracującej), zakreślając pół-łuk na lewej nodze. (Rys. 6).

Nogę wolną trzyma z przodu, około 5 cm nad lodem; nie podnosi jej wysoko, gdyż przez nadmierne jej wzniesienie łatwo stracić może równowagę ciała. Przy odbijaniu się zgina mocno nogę pracującą w kolanie.

Bolesław Staniszewski.

Pół-łuk przodem zewnątrz



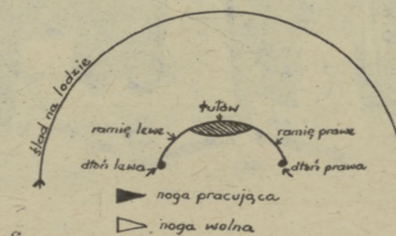
Rys. 5

Pół-łuk tyłem zewnątrz



Objaśnienia:

Schematyczny rzut łyżwiarza



Rys. 6

Pływanie żabką na plecach

Zaznaczaliśmy niejednokrotnie, że w pierwszych etapach nauki żabki szkolnej, ułatwia postępy pewne uproszczenie ruchów. Polega ono na niezbyt przesadnym „podciąganiu" stóp w górę, jak też na nie nadmiernym zwracaniu ich palcami w bok, oczywiście jeżeli by to miało krępować swobodę ruchów. Wspominaliśmy również, że ułatwia naukę przygotowawcze usprawnienie w leżeniu na plecach. Dostateczne ono jest wtedy, gdy uczeń jest w stanie „zawiesić" swe ciało w wodzie na plecach (bez ruchu), z ramionami podanymi w bok, na przeciąg conajmniej 5 — 10 sek. (rys. 1).

Teraz podkreślimy, że naukę ułatwi jeszcze nabyta uprzednio wstępna umiejętność pływania na plecach elementarnymi ruchami (choćby 10 — 15 metrów), a nadto wykonanie kilkunastu najprostrzych skoków do wody na plecy. Wypada nadmienić, że wymieniony zakres wstępnych umiejętności, uzyskuje się bardzo łatwo przy elementarnej nauce pływania. Dla zrozumienia roli żabki szkolnej w nauce pływania, trzeba zwrócić uwagę na to, że przy pływaniu wstępnym elementarnymi ruchami (o małej obszerności) ciało bardzo często przez dłuższy czas pozostaje w znacznej mierze usztywnione. I właśnie dopiero od chwili rozpoczęcia nauki ruchów bardziej obszernych — takich, jakie stosuje się przy pływaniu żabką szkolną — proces odsztywniania ciała zaczyna przebiegać szybko. Oczywiście wówczas tylko, jeżeli przystępuje się do tego świadomie i umiejętnie, tj. dąży się w pierwszym rzędzie do „rozluźnienia" ciała, do uzyskania płynności, miękkości ruchów, a nie wątpliwych, zbyt wczesnych sukcesów w uzyskiwaniu szybkości. Powyższy proces „rozluźniania" ciała zależy od wielu czynników. Np. — właściwej pozycji ciała na wodzie. Bowiem tylko przy poprawnym układzie ciała można odczuć wyraźniej, że woda daje ciału oparcie, że. je podtrzymuje. Oczywiście ma to ogromne znaczenie, gdyż pomniejsza lęk przed wodą, który w pierwszym rzędzie przeszkadza zwalnianiu mięśni. Czynnikiem odgrywającym nie mniejszą rolę jest zastosowanie odpowiedniego tempa ruchów.

W początkach nauki dla uzyskania jako takiej płynności ruchów, rozluźnienia, najbardziej nadają się ruchy możliwie powolne. Tłumaczy się to tym, że początkujący, nieoswojeni dostatecznie z wodą, wykazują przede wszystkim brak umiarkowania w przyśpieszaniu ruchu, tendencję do gwałtownego „szarpania", wody, które natychmiast pozbawia sił potrzebnych do pływania. Wprawdzie szybkie przyśpieszanie ruchu może być naturalną i celową reakcją na zachwianie równowagi ciała np. gdy toną nogi, jednak nie jest ono uzasadnione przy dobrej pozycji ciała, przy jako tako poprawnym leżeniu na wodzie. O ile tylko wypracuje się taką pozycję, to ruchy można będzie wykonywać bardzo powoli. Trzeba sobie tylko uświadomić, że jest to pomocne w uzyskiwaniu podstawowych wartości techniki pływania, którymi są: rozluźnienie (wyzbycie się nadmiernych usztywnień) i płynność ruchów. Efekt tej metody zwykle jest nadzwyczajny, a jednak nie zawsze dostatecznie doceniany.

O umiejętności wykonania ruchu decyduje nie tylko wyczucie tego, czy można i czy należy ruch w danej fazie nasilić lub zwolnić, ale również i umiejętność zupełnego wstrzymania ruchu w pożądanej, dogodnej chwili. Tego też trzeba się uczyć. Przy nauce żabki szkolnej wiele jest po temu okazji. Można np. dokonywać chwilowej pauzy po zakończeniu fazy „podciągania" ramion i nóg, następnie po wyprostowaniu ramion w bok i jednoczesnym doprowadzeniu nóg do pozycji, w której rozpoczyna się zwykle faza łączenia prostych już nóg. Wreszcie w czasie przeznaczonym na właściwą pauzę, tj. gdy ramiona przylegają do boków ciała, a nogi są złączone. Oczywiście po dokonaniu każdej pauzy pomocniczej, czy też właściwej, nie wolno rozpoczynać ruchu gwałtownie, bowiem pracuje się przecież nad uzyskaniem płynności ruchów.

Jednym z zasadniczych sprawdzianów postępu w usprawnianiu pływania i ruchów (obojętne jak się to nazwie) — jest umiejętność zupełnego wyprostowania ramion, lub nóg, i ich ugięcia. Przy nauce żabki szkolnej jest doskonała okazja opanowania i tej umiejętności. Ramiona wszak można prostować w bok zupełnie (nie usztywniając ich),



a także uginać je bardzo znacznie. Dotyczy to i nóg. Właśnie ta możliwość obszernego uginania i prostowania wszystkich stawów w różnych kierunkach jest tą doskonałą „gimnastyką rozluźniającą". Jasnym jest, że w miarę narastania sprawności pływackiej, po wyzbyciu się nadmiernych usztywnień ciała, po uzyskaniu pewnej podstawowej płynności ruchów — należy stopniowo nabywać wprawy w pływaniu szybkimi ruchami.

Przy umiejętnym prowadzeniu nauki, żabka szkolna jest bodaj tym sposobem pływania (już w części stylowego), który daje się opanować najłatwiej najprędzej przez w s z y s t k i c h początkujących. Również pływanie nią jest doskonałym przygotowaniem do opanowania stylu klasycznego na piersiach. Następną cechą żabki szkolnej jest to, że można ją (w miarę uzyskiwania wprawy) w bardzo łatwy sposób modyfikować, powiększając stopniowo zasięg ruchu ramion, coraz bardziej w tył. Szczególnie usprawniającą jest ta forma żabki szkolnej, w której podaje się ramiona zupełnie w tył (oczywiście nadal ich nie wynurzając). Jest ona wspaniałym ćwiczeniem uzręczniającym ramiona dzięki ogromnej obszerności ruchu stawów barkowych i potrzebie zagłębienia wyprostowanych ramion na odpowiednią głębokość dla sprawnego rozpoczęcia akcji wiosłowania. A także jest ona doskonałym ćwiczeniem do wzmocnienia poczucia równowagi w pozycji na plecach. Po opanowaniu żabki na plecach przejście do pływania właściwą żabką, jest bodaj czczą formalnością. Również i pływanie krawlem na plecach da się opanować nadzwyczaj łatwo i prędko. Jednak przed przystąpieniem do pływania żabką szkolną o największym zasięgu ramion, wskazane jest przerobić ćwiczenie „zawieszania" ciała bez ruchu na plecach przy podaniu ramion w tył (rys. 2).

Technika pływania żabką szkolną o największym zasięgu ramion przedstawia się następująco. Pozycją wyjściową dla efektywnej pracy ramion jest układ, w którym wyprostowane ramiona stanowią przedłużenie linii boków ciała i zwrócone są dłońmi na zewnątrz (rys. 3). c.d.n.

Z. Wieliński

ZAWODY W JEŹDZIE FIGUROWEJ NA ŁYŻWACH

Boisko dla zawodów w jeździe figurowej na lodzie powinno być prostokątem o wymiarach co najmniej 35×25 m. Powierzchnia lodu powinna być gładka, bez szpar i dziur. Przy jeździe szkolnej lód winien być nieporysowany, a to dla umożliwienia dokładnego skontrolowania wyrysowanej figury.



Sędziowie wydają ocenę wykonania figury w jeździe szkolnej

Zawody w jeździe figurowej obejmują:

a) jazdę indywidualną kobiet i mężczyzn, która dzieli się na jazdę szkolną oraz dowolną.

b) jazdę parami.

Jazda szkolna obejmuje 6 — 9 ćwiczeń obowiązkowych, wybranych spośród 41 figur ustalonych przez Międzynarodowy Związek Łyżwiarski. Figury te podaje się do wiadomości przed zawodami. (Jedynie na Mistrzostwach Świata figury są losowane).

Wykonanie figur punktują sędziowie notami od 0 — 6 pkt. Oceny te stawiane są z uwzględnieniem dziesiętnych punktu. Każda figura jazdy szkolnej posiada ustalony mnożnik (trudność figury) od 1 — 5.

Ustaloną przez sędziów notę mnoży się przez 2, 3, 4 lub 5. W zależności od klasy zawodów, wyznacza się do jazdy szkolnej łatwiejsze lub trudniejsze figury.

Figury do jazdy szkolnej posiadają różne kształty: koła (łuki) rys. Nr 1, wężyk (rys. Nr 2), ósemki (rys. Nr 3) pętlice (rys. Nr 4), trójki (rys. 5), trójki odwrotne (rys. 6), zwroty (rys. 7), zwroty odwrotne (rys. 8) itp.

Figury te musi zawodnik „kreślić" wg. pewnych ustalonych zasad i im mniej traci odchyleń, tym lepszą uzyska notę.

Przy ocenie bierze się pod uwagę:

1. prawidłowy rysunek na lodzie
2. utrzymanie osi podłużnej i poprzecznej
3. symetrię obydwu części — po przecięciu osią podłużną i poprzeczną
4. czystość śladu — równe pociągnięcie krawędzią łyżwy, bez drgań, załamań itp.
5. wielkość rysunku
6. krycie śladów trzykrotnie przejechanej figury.

Jazdę dowolną łyżwiarz wykonuje na tle dobranego przez siebie utworu muzycznego, a czas jej trwania uzależniony jest od klasy zawodów i trwa 2, 3, 4, do 5 min.

Program jazdy dowolnej — pozostawiony indywidualności łyżwiarza składa się z kroków tanecznych — obrotów, zwrotów oraz skoków i piruetów.



Piruet stany na jednej nodze w wykonaniu mistrzyni Polski Bursche-Lindnerowej

W jeździe dowolnej łyżwiarz powinien wykazać całą swą indywidualność, artyzm i pomysłowość. Śledząc przebieg zawodów widzowie niekiedy dziwią się, iż łyżwiarz z wyraźną najlepszą jazdą dowolną nie otrzymał pierwszego miejsca; widocznie w jeździe szkolnej był dużo słabszy od swych konkurentów, nie zdołał już więc nadrobić straconych punktów.

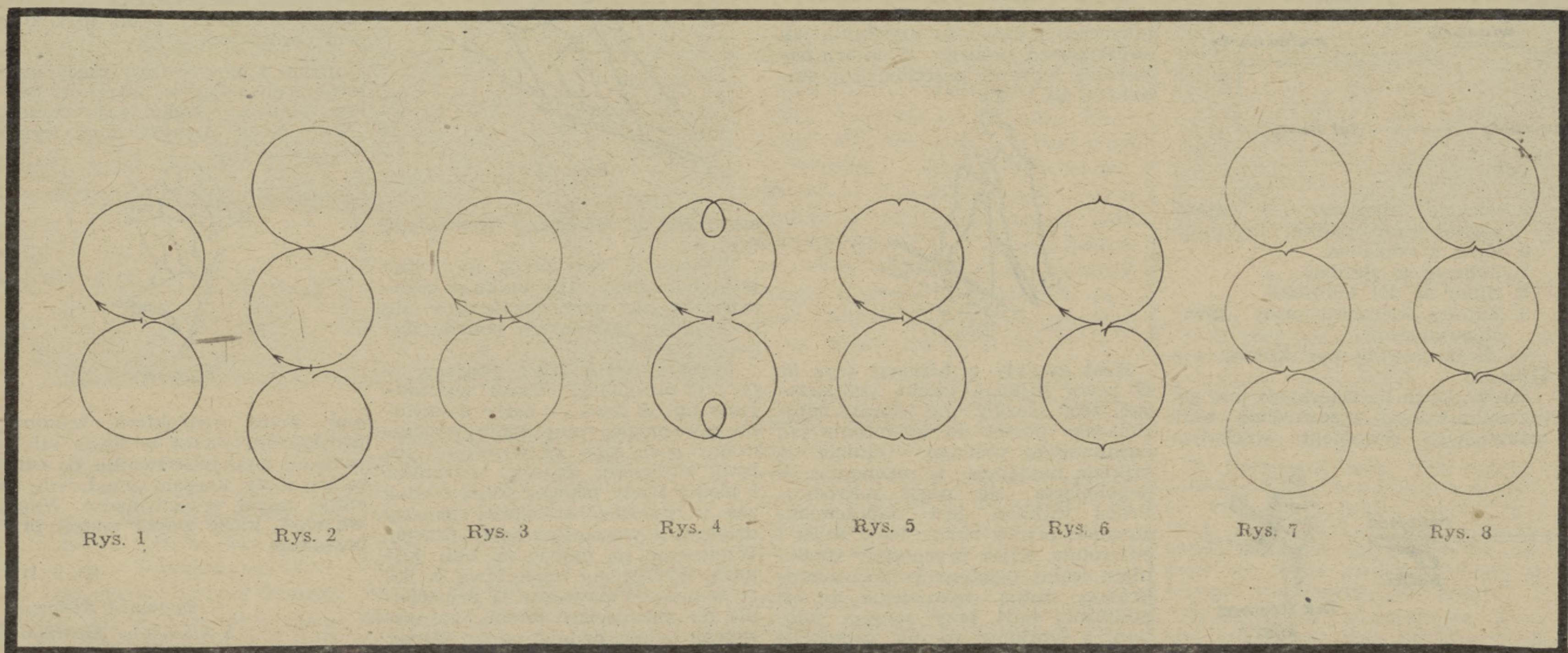
Najwyższa ilość punktów za jazdę dowolną nie może przekraczać 2/3 maksymalnej ilości punktów za jazdę szkolną. Jak więc widzimy, fundamentem osiągnięcia sukcesu jest **jazda szkolna**, która jest jednocześnie wskaźnikiem precyzji i opanowania kunsztu i techniki jazdy.

Jazdę dowolną ocenia się:

1. w/g treści przedstawionego programu, a mianowicie trudności i różnorodności figur
2. w/g sposobu wykonania, tj. harmonijnego zestawienia programu, pewności wykonania, poprawności postawy, rytmu i ruchu.

Trening łyżwiarza — to żmudna i męcząca praca, którą nie zawsze potrafimy ocenić patrząc na lekkie i zgrabne ruchy zawodnika.

Bolesław Staniszewski



SZKOLNA SKOCZNIA NARCIARSKA

Opracowane na podstawie radzieckiej książki A. P. Galli — „Skocznie narciarskie".

Wykonanie skoczni wymaga dokładnych obliczeń (szczególnie promieni R_1 i R_2 — krzywych rozbiegu i zeskoku. Patrz rys. 1), dlatego też ograniczymy się jedynie do podania opisu wykonania najpopularniejszej skoczni (skoczni w granicach 15 m).

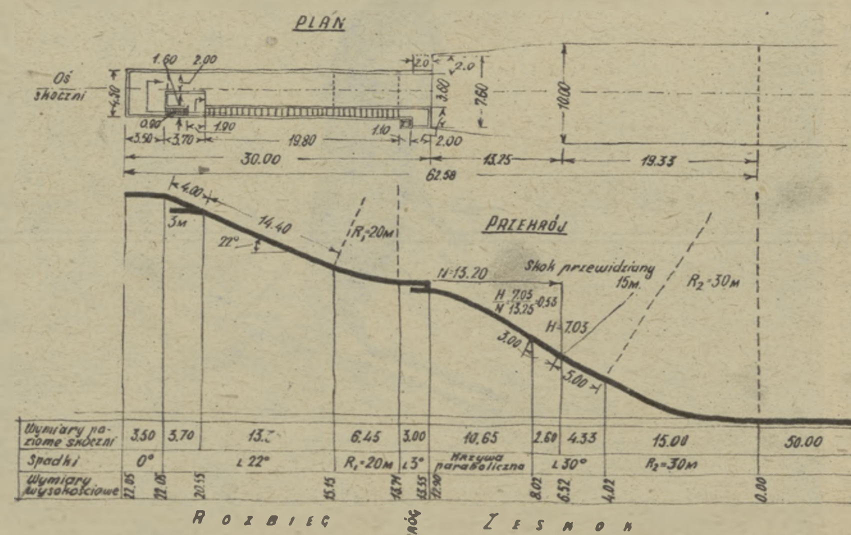
Charakterystyka: „Rozbieg o wysokości 8,5 m posiada dwie płaszczyzny startowe (jedna o 1,5 m niżej od startu podstawowego). Spadek rozbiegu — 22°, R_1 = 20 m. „Próg" długości 3 m, o 3° pochyłości w kierunku ruchu. Długość rozbiegu łącznie z górną płaszczyzną startową — 31,5 m. Wysokość „zeskoku" — 13,55 m. Wysokość progu skoczni — 0,65 m.

Próg może być wykonany w sposób rozmaity — przy skoczni czysto terenowej robimy go z ziemi usypanej do odpowiedniej wysokości i umocowanej od strony zeskoku drewnianą ścianą oporową (wg. rys. 2A). Możemy też wykonać pomost drewniany z bali wg rys. 2B, albo też ze śniegu. W tym ostatnim wypadku albo układamy próg z „cegiełek" śnieżnych (Rys. 2C), albo ubijamy śnieg warstwami (Rys. 2D) — w obu wypadkach każdą warstwę zlewamy wodą.

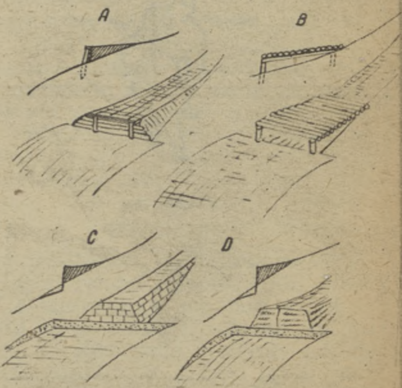
Nachylenie płaszczyzny zeskoku w punkcie końcowym najdłuższego skoku wynosi 30° i opada na 5 m pod tym samym kątem. Promień krzywej zeskoku — R_2, równa się 30 m. Długość zeskoku — 32,58 m. Ogólna wysokość skoczni — 22,05 m.

O ile nie można wybudować skoczni bezpośrednio na zboczu wzgórza, trzeba zbudować drewnianą konstrukcję wieżową rozbiegu, której opis przeczytacie już w następnym numerze „Sportowca".

R. Wirszyłło



Rys. 1



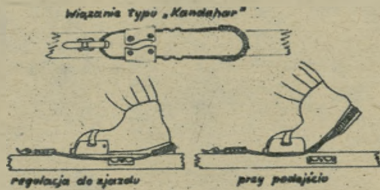
Rys. 2

UCZMY SIĘ JEŹDZIĆ NA NARTACH

W numerze bieżącym rozpoczynamy cykl artykułów — nauki jazdy na nartach dla samouków.

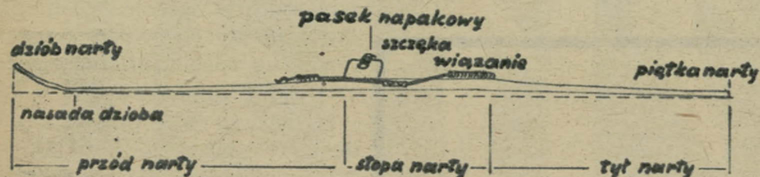
Podane poniżej lekcje trzeba przerabiać systematycznie. Opanowanie zawartego w nich materiału będzie zależało od czasu poświęconego na naukę i od zdolności ucznia.

W razie trudności w opanowaniu materiału zawartego w programie jednej lekcji, materiał ten można z powodzeniem rozłożyć na dwie, a nawet na trzy lekcje. Przy słabych postępach nie trzeba usiłować opanować cały materiał 10-ciu lekcji. Lepiej jest opanować mniej, lecz dokładnie. Do ćwiczeń trudniejszych przystępować tylko wtedy, gdy jesteśmy pewni, że poprzednie ćwiczenia „wychodzą" nam z łatwością. Nie poprzestawać na opanowanym materiale, lecz w miarę możliwości wypróbować swe siły w zawodach na odznakę SPO i starać się zdobyte wiadomości zastosować praktycznie w turystyce.



Rys. 1

Na wstępie, dla lepszego porozumienia się, musimy sobie przyswoić najczęściej używane określenia technicznie (rys. 2 i 3).

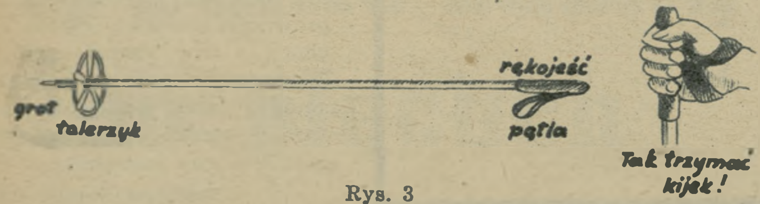


Rys. 2

Narta — płoza z wiązaniem.

Wierzch narty — górna powierzchnia narty nie dotykająca do śniegu.

Slizg narty — dolna powierzchnia płozy.



Rys. 3

Krawędź narty — brzeg podłużny (kant) ograniczający ślizg.

„Górny" — tym mianem określa się nartę, krawędź, kijek, nogę, kolano, biodro, bark — które w czasie stania, podchodzenia lub zjazdu położone są wyżej (znajdują się bliżej skoku). Przeciwieństwem tego jest określenie „dolny" (rys. 4).



Rys. 4

„Wewnętrzny" — określenie używane dla krawędzi narty, nogi itp — które podczas wykonywania łuku lub krystianii położone są bliżej środka skrętu i odwrotnie — położone dalej środka nazywamy „zewnętrznymi".

„Obciążoną" — będzie narta, część narty lub noga, na której spoczywa ciężar ciała. Przeciwieństwem będzie „odciążona".

„Krawędzie wewnętrzne" i „zewnętrzne". — Jako wewnętrzne określa się te krawędzie nart, które są bliżej siebie, jako „zewnętrzne" określa się krawędzie dalsze.

„Zacinanie" — przez „zacinanie" rozumiemy ustawienie nart pod pewnym kątem do powierzchni śniegu, przez co krawędzie stawiają znaczny opór, szczególnie przy ześlizgu bocznym.

DZIEŃ I-SZY

Program dnia:

1. Krok zwykły bez kijków i z kijkami.
2. Zwrot w miejscu „przestępowaniem", zwrot w tył o 180°, zwrot skokiem.
3. Zabawy na nartach.
4. Krok zwykły w podejściu, podchodzeniu zakosem i zwroty na stoku.
5. Pozycja zjazdowa — zjazd wzdłuż linii spadku.
6. Krok z odbiciem.
7. Zabawy w zjeździe.
8. Zjazd w dół zakosami.
9. Zmiana kierunku jazdy „przestępowaniem".

1) Krok zwykły bez kijków i z kijkami.

Istotą chodu narciarskiego jest naprzemianstronne przesuwanie nart ustawionych równolegle względem siebie. W początkach nauki ćwiczymy bez kijków, zwracamy uwagę na to, aby ciało pozostawało w czasie ruchu w pozycji swobodnej i niewymuszonej. Szerokość śladu na jedną pięść. (Prowadzący zajęcia wy-


Rys. 5

znacza ślad po obwodzie czworoboku. Ćwiczący posuwają się przetartym śladem jak po szynach, prowadzenie równoległe nart nie sprawia im w tym wypadku specjalnych trudności). Każdorazowo na nartę,


Rys. 6

którą wysuwamy w przód, przenosimy ciężar ciała płynnie bez zaburzenia równowagi, nogi są lekko ugięte. Tułów pochylony nieznacznie ku przodowi, ręce splecione na plecach.

Ważnym momentem jest odbicie się z nogi zakrocznej, gdyż przedłuża to znacznie poślizg w przód na nodze wykrocznej. Odbicie musi być wykonane energicznie, lecz z dużym wyczuciem, aby narty nie odsuwa-


Rys. 7

ły się do tyłu. Odbicie jest skierowane nie tylko w przód, lecz i w górę. Przy odbiciu prostować nogę zakroczną i dążyć do uzyskania jak najdłuższego poślizgu. W miarę nabierania wprawy przechodzimy stopniowo do biegu.


Rys. 8

Krok zwykły z kijkami (rys. 5). W pracy kijkami trzeba przestrzegać, żeby służyły one istotnie odbiciu, jako pomoc do wywołania jak najdłuższego poślizgu. Odbicie się kijkiem następuje w momencie odepchnięcia się nogą zakroczną. Praca kijkami jest naprzemianstronna: prawa narta, lewy kijek i odwrotnie. Kijek przenosimy ramieniem lekko ugiętym w łokciu najkrótszą drogą, równolegle do osi podłużnej nart, przy samym tułowiu, a wbijamy go na wysokości nasady dzioba narty różnoimiennej na szerokość dłoni od przodu narty. Następnie rozpoczynamy odepchnięcie aż do wyprostu ramienia w tył. Palce dłoni ujmujące kijek nie powinny być kurczowo zaciśnięte na jego rękojeści, lecz powinny swobodnie kierować kijkiem. Groty kij-


Rys. 9

ków skierowane są podczas biegu ku tyłowi. Przez coraz silniejsze odbicie się nogą zakroczną i przez wydatną pracę ramion uzyskamy szybko ładny, długi krok (rys. 6). Krok zwykły z kijkami jest podstawą wszystkich kroków narciarskich, toteż w nauce należy poświęcić mu wiele czasu.

2) Zwrot w miejscu „przestępowaniem", zwrot w tył o 180°, zwrot skokiem.


Rys. 10

Zwrot „przestępowaniem" polega na kolejnym przestawianiu nart stanowiących jak gdyby promień koła, którego środek znajduje się przy piętkach nart z tym, że do odstawionej pod kątem narty, po przeniesieniu na nią ciężaru ciała dostawiamy drugą równolegle. Czynność tę powtarzamy tak długo, dopóki nie osiągniemy żądanego kierunku (rys. 7).

Zwrot przestępowaniem można wykonać też drugim sposobem: osią obrotu będą wtedy dzioby nart. Piętkę jednej narty unosimy i odstawiamy, następnie drugą nartę do-


Rys. 11

stawiamy do pierwszej równolegle (rys. 8).

Wykonując ten zwrot na lekko pochyłym stoku, aby uniknąć ześlizgiwania się nart, wspieramy się na kijkach zatkniętych poniżej naszego ciała.

Zwrot w tył o 180°. Stajemy w pozycji normalnej. Zwrot wykonujemy np. w lewo — narty ustawione równolegle, lewy kijek umieszczamy poza sobą na wysokości połowy odległości między wiązaniem i piętką narty prawej. Prawy kijek zaś w połowie odległości między dziobem a wiązaniem narty prawej. Wspierając się mocno na obu kijkach, wyrzucamy nartę lewą w górę w przód i stawiamy ją prostopadle do płaszczyzny terenu, na wysokości dzioba drugiej narty. Wsparci mocno na kijach, opuszczamy łukiem stojącą nartę i ustawiamy ją równolegle do drugiej. Następnie przenosimy nartę prawą i ustawiamy ją obok lewej, jednocześnie przenosimy kijek pracy do pozycji normalnej (rys. 9).

Zwrot skokiem. Wykonujemy go w ten sposób, że odbijając się od śniegu podrywamy w górę równocześnie obie narty, wykonujemy równoczesny skręt tułowia w stro-


Rys. 12

nę wykonywanego zwrotu, po czym opuszczamy narty możliwie równolegle na śnieg (rys. 10).

3) Zabawy na nartach.

Teren płaski bez przeszkód, ograniczony. W pierwszym dniu zabawy


Rys. 13

dobrane muszą być w ten sposób, aby ruchy w nich wykonywane, nie były zbyt trudne.

„Berek zwykły". Wyznaczony „berek" goni, reszta ucieka, dotknięty zostaje „berkiem" i on to z kolei goni pozostałych.

„Dzień i Noc". Dwa rzędy stoją bokiem do siebie w odległości czterech kroków. Jeden rząd stanowi „Noc", drugi „Dzień". Rząd wywo-


Rys. 14

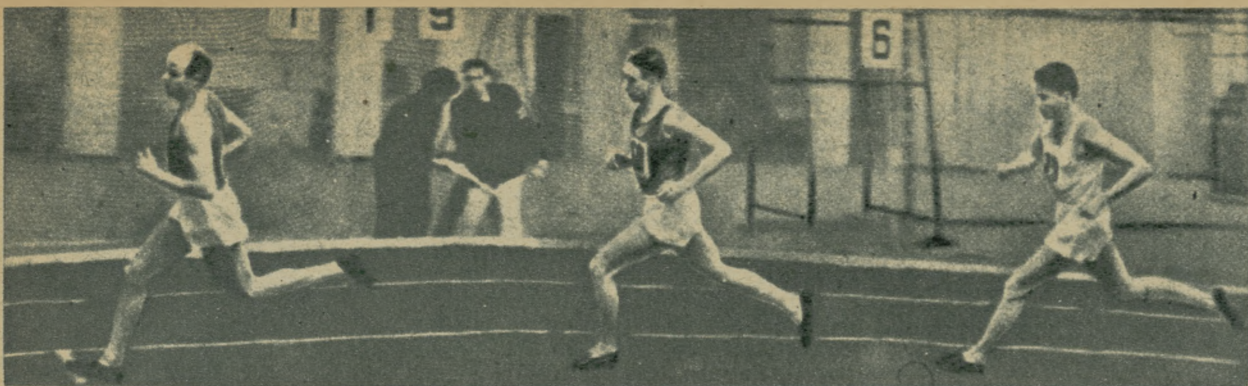
łany przez instruktora wykonuje podskokiem zwrot w lewo lub w prawo i goni przeciwnika do oznaczonej mety. Złapani przed metą zasilają zespół przeciwników. Wygrywa rząd, który złapał więcej przeciwników.

(D. c. n)

Zygmunt Bielczyk
i Stanisław Ziobrzyński



„Zacinanie"



WIĘCEJ IMPREZ W ZIMIE

Lekkoatletyczna zaprawa zimowa tętni pełnym życiem. Młodzież ćwiczy na salach gimnastycznych, w halach i w terenie. Ćwiczy, ażeby zebrać jak najwięcej sił do przyszłego sezonu letniego. Ćwiczy mimo widoków na prawdziwe zawody boiskowe dopiero za 4 miesiące. Ćwiczy jednak, bo zdaje sobie dobrze sprawę, że w okresie zimowym lekkoatleta wykuwa właściwą swą formę.

Czy jednak w zimie byłoby wskazanym częściej niż dotychczas urządzać zawody lekkoatletyczne i stworzyć zawodnikom więcej możliwości startu? Czy byłoby wskazanym wprowadzić i u nas—obok sezonu letniego — sezon — z i m o w y?

Z doświadczenia wiemy, że dawni najwybitniejsi biegacze — Kusociński, Kucharski, jak i nowi — Potrzebowski, Lewicki i inni, wysoko cenią wartość biegów w hali. Iljasow — doskonały skoczek radziecki, który stanowił w hali leningradzkiej rekord ZSRR i Europy w skoku wzwyż z wynikiem 201 cm, — startuje i w lecie i w zimie. Najwybitniejsi tyczkarze i miotacze kuli zawdzięczają swoje wyniki startom przez prawie cały rok (z wyjątkiem 2 — 3 miesięcznej przerwy po skończonym sezonie letnim), Wskazany jest więc udział w zawodach i w zimie zwłaszcza dla tych, którzy mają dobrze opanowaną technikę poszczególnych konkurencji. Dla słabiej zaawansowanych technicznie zawody halowe będą tylko składową zaprawy zimowej, intensywniejszym treningiem, sprawdzianem poczynionych postępów technicznych. Mało zaawansowani technicznie nie powinni kłaść większego nacisku na zawody halowe, nie powinni też czynić do nich specjalnych przygotowań. Dla niektórych wreszcie — imprezy zimowe staną się silnym bożdcem do treningu.

Z tych to powodów należy jak najczęściej organizować zawody wszędzie tam, gdzie da się je przeprowadzić.

„Sezon" zawodów halowych winien rozpocząć się w połowie stycznia i trwać do połowy marca. W ciągu 8 — 9-ciu tygodni powinny często padać strzały startera w halach: bielańskiej (AWF), poznańskiej, przemyskiej, olsztyńskiej, katowickiej, krakowskiej itd. Winny tam się rozgrywać — poza przeprowadzanymi w ostatnich latach co najwyżej mistrzostwami okręgowymi, — zawody klubowe, międzyklubowe, okręgowe, ogólnopolskie itd. Ze wszech miar wskazanym byłoby przeprowadzenie w halach pierwszych mistrzostw juniorów w okręgach i mistrzostw Polski.

Program zawodów halowych składać się winien przede wszystkim z biegów przez długość hali (30 — 60 m), 800 i 3000 m, biegów przez płotki (30 — 60 m) oraz koniecznie — z biegów sztafetowych. Zamiast stosowanych dotąd krótkich sztafet wahadłowych wprowadzić należy np. 4 x po 1 — 2 okrężenia bieżni, 3 x 800 m i biegi z „doganianiem", do których stają po 2 sztafety złożone z 3 lub 4 zawodników. Pierwsi zawodnicy obu drużyn wybiegają z dwóch przeciwległych linii startowych (na środku prostych). Zawodnicy mogą przebiec dowolną ilość okrążeń i dowolną ilość razy z tym, że zmieniać pałeczkę wolno tylko w miejscu „startu". Zwycięży drużyna, która nadrobi nad przeciwnikiem pół okrążenia i której zawodnik dotknie pałeczką przeciwnika. Bieg taki jest bardzo emocjonujący, zmusza zawodników do współdziałania i uczy walki i nieustępliwości.

Obok wszystkich skoków z rozbiegu (z trójskokiem włącznie) należy wprowadzić do wszystkich programów trójskok z miejsca. Z rzutów — tylko pchnięcie kulą.

Aby zawody nie trwały zbyt długo, rozgrywać należy co najmniej po 2 konkurencje równocześnie: bieg i skok, lub rzut i skok. Zawody nie powinny trwać dłużej jak 1 i pół do 2 godzin. Zawody halowe, dobrze zaplanowane i sprawnie przeprowadzone, stanowić będą jeden z czynników podniesienia poziomu naszej lekkiej atletyki.

W miejscowościach, w których nie ma hal sportowych — przy jako tako sprzyjających warunkach atmosferycznych — można przeprowadzić co 3-ci lub 4-ty tydzień z a w o d y w terenie. Zawody takie, do których stawałoby się w ciepłych kostiumach treningowych, obejmowałyby — po rozgrzewce przeprowadzonej wspólnie (gimnastyka, marszobieg) — b i e g n a 1 0 0 metrów w grupach: sprinterów, średnio i długodystansowców, skoczków i miotaczy, ściśle określony wieloskok (trójskok, 5-cio lub 10-cioskok) oraz pchnięcie kulą lub rzut kamieniem (również w grupach). Na zakończenie takich zawodów — przeprowadzonych w klubie lub w kole — należy urządzić sztafetę np. 4—10 x po 150 m (w zależności od ilości ćwiczących). Specjalne sztafety należy tworzyć ze sprinterów, długodystansowców, skoczków i miotaczy, przy czym sprinterzy mogą dać pewną ilość metrów wyrównania mniej szybkim zespołom. Biegi takie organizować należy najlepiej na prostych drogach leśnych. Zawody nie powinny trwać dłużej jak 60 minut.

W celu zachęcenia zawodników do zaprawy i zawodów zimowych, należy wprowadzić współzawodnictwo między członkami klubów, kół, szkół i ludewych zespołów sportowych w najlepszym uczęszczaniu na lekcje sportowe, ćwiczenia terenowe i zawody,

Praca i wysiłki organizatorów i zawodników w zimie przyniosą w efekcie poprawę wyników w sezonie letnim.

St. Maszedłoski



Z szybkością 150 km. na godzinę

Mimo że w Polsce rokrocznie rozgrywają się zawody bobslejowe i saneczkowe o mistrzostwo Polski, a znane miejscowości, jak Szklarska Poręba na Dolnym Śląsku i Krynica mogą pochwalić się najlepszymi torami bobslejowymi i saneczkowymi w Europie, ogół sportowców nie jest należycie zorientowany w tym ciekawym sporcie.

W roku 1884 mieliśmy już pierwsze sanie wyczynowe. Sanie te, prototyp obecnego sprzętu, szybko zaczęły sobie zdobywać uznanie. Wybitnie męski wymagający odwagi i szybkiego refleksu sport saneczkowy znajdował coraz więcej zawodników.

Komenda startowa podrywa zawodników i publiczność, a za chwilę, na sygnał „hop" — sanie ruszają, stopniowo nabierają szybkości i po chwili, gdy dwaj popychający wskakują na sanie, szybkość zwiększa się, dochodząc do 80, a nawet do 150 km na godzinę.

Wspaniały to widok, kiedy po tafli lustrzanej płynnie biorąc wiraże, pędzą sanie. Wpadają na bandy, ślizg po samej krawędzi i znów odcinek prosty, na którym obsada ile sił „bobuje". Znów banda i znów banda, aż wreszcie meta i na tablicy pojawia się, wypisany ręką sędziego, uzyskany wynik ślizgu. Trzeba bowiem wiedzieć że dopiero łączny czas 4-ch ślizgów wyłania zwycięscę.



Załoga bobslejowa w chwilę po minięciu ostrego wirażu

Rok 1924 jest przełomową datą w rozwoju saneczkarstwa, ponieważ na Igrzyskach Olimpijskich w Chamonix sanie zostały wprowadzone jako jedna z konkurencji sportów zimowych do programu igrzysk.

W Polsce, do roku 1939 saneczkarstwo było kompletnie zaniedbane. Po wojnie, dzięki wybitnej pomocy Państwa Ludowego sytuacja uległa zmianom. Saneczkarstwo zaczęło się silnie rozprzestrzeniać w klubach sportowych całej Polski.

W Karpaczu, w górzystym terenie, wśród lasu wije się błyszcząca wstęga toru bobslejowego. Długość jej wynosi około 1600 m, a stopień nachylenia od 13 do 15°. Aby choć w przybliżeniu wyobrazić sobie spadek, po jakim ślizgają się sanie, pomyślmy że z warszawskiego drapacza chmur zbudowano rynnę, która styka się z ziemią przy nowym Domu Towarowym na rogu Kruczej i Brackiej. Spadek więc jest bardzo znaczny.

Sam tor przypomina trochę rynnę zaopatrzoną na wirażach w bandy wysokości 7-miu metrów. Powierzchnia lodowa toru błyszczy jak lustro. Organizatorzy włożyli dużo pracy, aby tor wyłożyć prasowaną słomą zalepić wypukłość mieszanką śnieżno-lodową, a następnie całość polać wodą i po zamarznięciu oczyścić ze śniegu.

Jesteśmy na starcie. Na linii startowej widzimy sanie — „czwórkę". Waży ona około 220 kg netto, a wraz z obsadą — licząc skromnie po 80 kg na zawodnika — ładunek ten waży 580 kg. Długość sań wynosi około 3 m. Zawodnicy przygotowani do startu, kierowca pochylony nad kierownicą, drugi i czwarty zawodnik przygotowani do rozepchnięcia sań.

Jazda na saniach wydaje się dla ludzi szalenie prosta — wystarczy wsiąść i pojechać. Lecz nie. „Bobowanie" podczas jazdy, tak zwana popularnie „pompa", wymaga nie byle jakiej kondycji i przygotowania technicznego. Technikę brania wirażu, odpowiedni skok na sanie podczas startu — biorąc pod uwagę ciężki ekwipunek zawodników wyposażonych we wszelkiego rodzaju ochraniacze, hełmy, okulary — to wszystko uzyskuje się przez całoroczne treningi i wytrwałą pracę.

W Polsce centralnej brak jest jeszcze torów saneczkowych, spodziewać się jednak należy, że — w oparciu o doświadczenia ZSRR, gdzie w Moskwie, czy to w Parku Gorkiego, Parku Izmajłowskim, Parku Sokolińskiego, a więc prawie w centrum miasta, zbudowano tory saneczkowe, na których rozgrywane są rokrocznie zawody — sfinalizowanie budowy takich torów w Polsce nie będzie rzeczą trudną.

Organizowane po wojnie mistrzostwa Polski i rozmaite zawody saneczkowe wyłoniły kadrę zawodniczą, do której zalicza się w tej chwili 70-ciu zawodników z całej Polski. Widzimy w niej zawodników „Związkowca" karpackiego (24-ch zawodników) „Unię" — Szklarska Poręba (16 zawodników) „Włókniarz" — Kowary 16-tu zawodników) „Spójnia" — Warszawa (5-ciu zawodników) i AZS (9-ciu zawodników).

Miłośnicy saneczkarstwa czynią wszystko, aby z roku na rok uzyskiwać coraz lepsze wyniki, aby w najkrótszym już okresie czasu osiągnąć klasę międzynarodową.

T. Zapałowski

GAWĘDY STRZELECKIE

STRZELANIE DO RZUTKÓW

Na standzie o kształcie kwadratu (prostokąta) znajduje się jednocześnie sześciu zawodników. Linia strzału przebiega w odległości 15 m od miejsca skąd wylatują rzutki. Na linii strzału znajduje się zawodnik Nr 1. Strzelcy drugi, trzeci, czwarty, piąty ustawiają się z tyłu — około 1 m obok stolików widocznych na pierwszym zdjęciu.

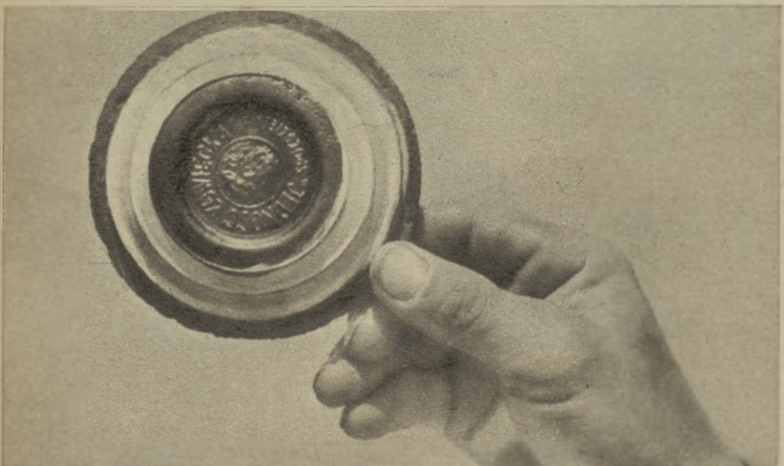
Zawodnik szósty ustawia się z tyłu za pierwszym strzelcem. Stoliki te służą do umieszczania broni i amunicji. Na linii ognia może znajdować się tylko jeden strzelec. Strzelanie do rzutków przeprowadza się z dubeltówek tj. broni o 2 lufach, zazwyczaj o kalibrze 12 lub 16. Z dubeltówek o kalibrze 16 strzelamy o 1 m bliżej tj. z oddalenia 14 m. (Fot. Nr 3)

Nabój dubeltówki widoczny na zdjęciu.

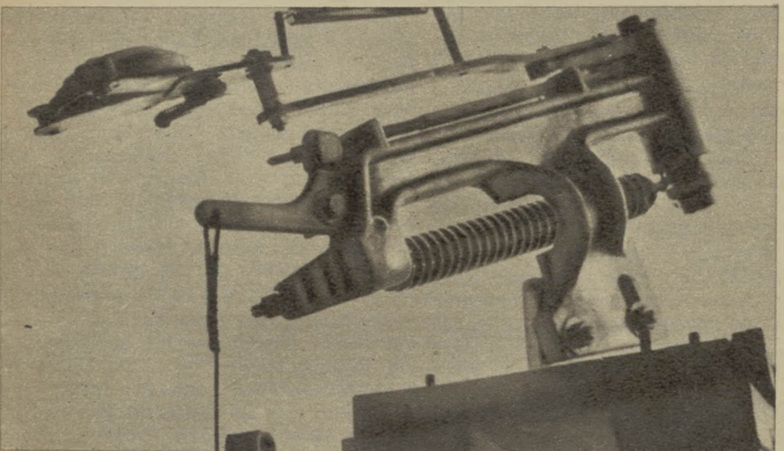
Strzelanie przeprowadza się do rzutków tj. krążków z gliny o kształcie i wielkości zwykłego spodeczka. (Fot. Nr 4)



Fot. Nr 3



Fot. Nr 4



Fot. Nr 5



Fot. Nr 6

Widok rzutka (krążka)

Biały pas (lub żółty) widoczny na zdjęciu ułatwia widoczność rzutka w czasie jego lotu. Rzutki wyrzucane są z maszyny, z dużą siłą, przy pomocy sprężyn. (Fot. Nr 5)

Rys. 6 przedstawia widok maszyny gotowej do wyrzucenia krążka.

W strzelaniu do rzutków ważną rolę odgrywa dopasowanie broni. Długość kolby winna być równa długości przedramienia. Strzelec stoi pochylony do przodu, jak na zdjęciu Nr 7.

Złożenie się i trzymanie broni.

Dla dokładnego wycelowania — mówi trener Zaleski — skierowuję broń w górę, następnie broń wycelowaną, mocno związaną z ciałem, przenoszę bliżej na odległość około ½ — 1 m od numerka oznaczającego stanowisko przed miejscem wycelowania krążka (rzutka). Patrzę oboma oczyma, aby mieć lepsze i większe pole widzenia. Z dubeltówek celowanie przeprowadzam właściwie szyną znajdującą się pomiędzy lufami, zakończoną małym występem o kształcie śrutu. Gotowość do strzału melduję głośno „Daj".

Natychmiast ze schronu wylatuje rzutek z olbrzymią szybkością bo około 80 m/sek. Strzelec zna tylko miejsce skąd wyleci rzutek natomiast nie zna kierunku lotu.

Po ukazaniu się rzutka szybko kierujemy broń w kierunku jego lotu. Broń kierujemy nie rękoma, lecz całym ciałem. Właśnie dla lepszego obrotu naszego ciała i szybkiego nastawienia na dowolny kierunek, ciężar ciała spoczywa na lewej nodze, która staje się jak gdyby osią obrotu. Strzał następuje z rzutu. Jeśli rzutek zostaje trafiony, natychmiast rozpryskuje się w powietrzu. Trafienie nawet jedną śruciną powoduje całkowite rozbicie krążka. Jeśli chybimy i rzutek pędzi dalej, możemy strzelać do niego z drugiej lufy, przez pociągnięcie palcem wskazującym drugiego języka spustowego. Trafienie drugim strzałem w ocenie liczy się jednakowo.

Przy oddawaniu strzału bieżemy pod uwagę: szybkość i kierunek lotu rzutka jak również kierunek i siłę wiatru. Techniczne opanowanie strzału do rzutka wymaga dużej wprawy, dużej rutyny, treningu i wiedzy.

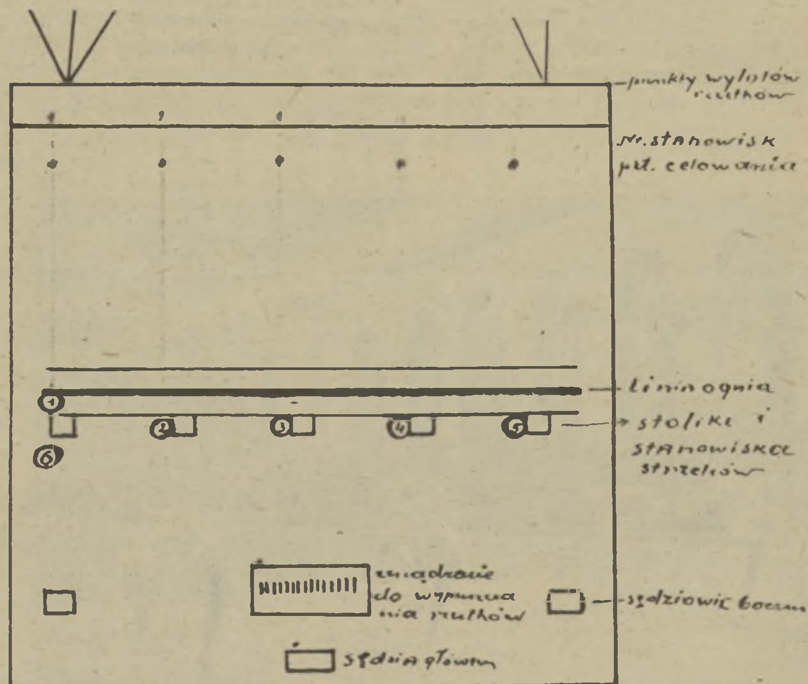
Kompletnie urządzona strzelnica posiada piętnaście maszyn, każdą inaczej zamontowaną i dającą inny kierunek lotu rzutka. Rzutki podawane są według pewnego klucza, nieznanego strzelcom. Strzelec który zna jedynie miejsce wylotu rzutka, musi być przygotowany do oddania strzału we wszystkich kierunkach.

Sędzia może unieważnić nieprawidłowo podany krążek i polecić podanie drugiego — nawet jeśli zawodnik go przyjął i rozbił lub chybił.

Odmowę przyjęcia krążka należy zaznaczyć, podniesieniem broni lufami do góry, pozostając na stanowisku. W razie niewypału, strzelec winien natychmiast podnieść broń, lufami do góry zabezpieczyć ją i wręczyć sędziemu do obejrzenia nie otwierając zamków. Sędzia wydaje decyzję co do tego, czy niewypał nastąpił z winy strzelca, czy też z winy broni lub amunicji.



Strzelanie do rzutków



Ogólny widok strzelnicy

Program zawodów narodowych jak i międzynarodowych, na których Polacy odnieśli wiele sukcesów, przewiduje podanie 300 rzutków (tzn. zawodnik teoretycznie musi oddać 600 strzałów w ciągu 3 dni). Ta ilość strzałów wymaga olbrzymiej rutyny, wprawy, opanowania i wytrzymałości.



Fot. Nr 7

Strzelanie do rzutków ma olbrzymie znaczenie w pierwszym rzędzie dla łowiectwa. Myśliwy, który opanował strzelanie do rzutków będzie doskonałym strzelcem na polowaniach. Strzelanie do rzutków wyrabia bystrość obserwacji, błyskawiczną obecnę lotu i natychmiastową reakcję, szybkość decyzji, wytrzymałość i upór w osiąganiu celu i coraz lepszych wyników, a to dzięki wprowadzonemu współzawodnictwu. Tylko opanowany i spokojny strzelec może liczyć na sukcesy, dlatego też strzelanie do rzutków jest doskonałą szkołą nerwów, opanowania i spokoju.

W roku bieżącym, dzięki życzliwemu stanowisku i poparciu Ob. Gen. broni Popławskiego — Wiceministra Obrony Narodowej, rozpoczęła się bardzo szeroka akcja propagandowa strzelań do rzutków w oddziałach odrodzonego Wojska Polskiego. Akcja ta na zakończenie sezonu została uwieńczona urządzeniem zawodów o mistrzostwo Wojska Polskiego, poprzedzonych eliminacjami w terenie. Budowa strzelnic, dotacja amunicji, umożliwią szerokim masom uprawianie tej tak pięknej, efektownej i pożytecznej gałęzi sportu i przyczynią się do nowych sukcesów nowej Polski Ludowej.

mjr. A. Matuszak

Rozrywki umysłowe

pod redakcją Jerzego Bieleni

Krzyżówka Noworoczna

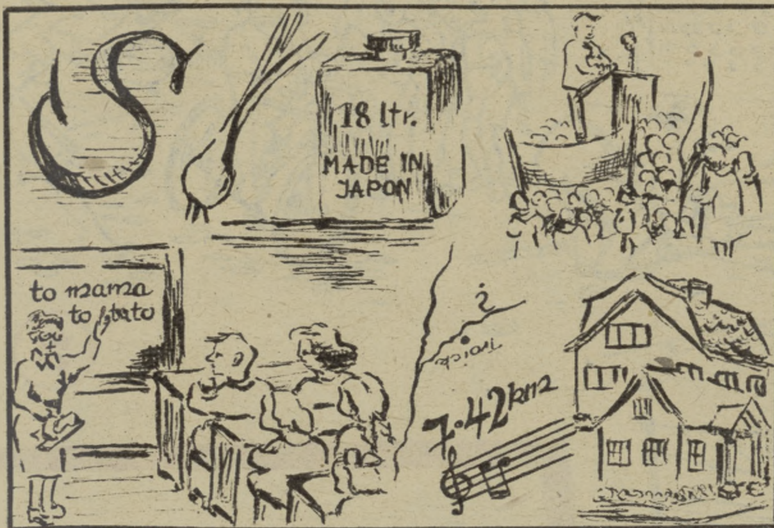


Poziomo: 1. Współczesny poeta polski. 4. Utwór muzyczny. 6. Twórca dzieła literackiego lub muzycznego. 8. Pewność siebie, czelność. 9. Wrażenie, skutek. 11. Jedna z Muz. 12. Znany geograf i kartograf. 16. Bóg słońca u Egipcjan. 18. Litera grecka. (fonet) 21. Znajdziesz w kinie. 24. Przemytnictwo. 26. Ostry koniec. 28. Święta księga mahometan. 30. Znany poeta polski. 31. Szybkość ruchu. 32. Zwierzę parzystokopytne. 33. Nazwa starodawnego mostu w Wenecji nad Wielkim Kanałem. 34. Morze europejskie.

Pionowo: 1. Krzesełko bez poręczy i oparcia. 2. Ukrop, wrzątek. 3. Sędziwa niewiasta znana z cnót i powagi. 4. Sufit — inaczej. 5. Miejsce w Grecji znane z mitologii. 7. Strefa lasów w Tatrach. 8. Miasto nad Irtyszem. 10. W średniowieczu żołnierz straży przybocznej osób dostojnych. 11. Rodzaj utworu poetyckiego. 13. Termin szachowy. 14. Styl w architekturze. 15. Inicjały słynnego kompozytora polskiego. 17. Jednostka miary powierzchni gruntu. 18. Restauracja — wspak. 19. Karta do gry. 20. Port. w płd. Arabii. 22. Nędzne utwory literackie. 23. Mecenas, prawnik. 25. Mniemanie, zdanie, sąd o czymś. 27. Wódz starożytny. 28. Mały nożyk. 29 Jednostka oporu prądu elektrycznego.

D. Forysiak, Warszawa.

Rebus



Na treść rebusu składa się 5 słów o początkowych literach: s, u, i, u, c.

„Remiz"

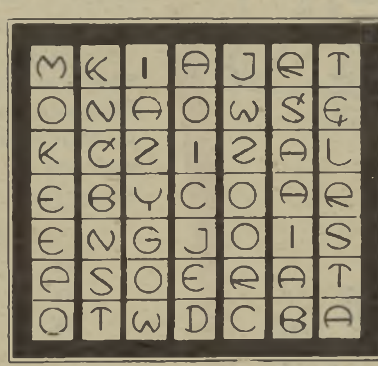
Konikówka



Ruchem konika szachowego połączyć podane wyżej litery i odczytać rozwiązanie. Początek ruchu w kratce oznaczonej.

Jan Sadowski—Łowicz

Przesuwanka



Słupki z literami należy tak poprzestawiać ku górze lub dołowi, aby czytając poziomymi rzędami odczytać rozwiązanie.

„Sa-ski"

Za prawidłowe rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania 10 książek. Rozwiązania zadań prosimy nadsyłać pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Mazowiecka 7 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki Umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 20 stycznia 1951 roku.

Rozwiązanie zadań z Nr 22 Sportowca

REBUS: „Sportowiec czyta „Sportowca".

Rebusik wspakowy: Rzut.

Arytmograf rysunkowy: „Gimnastyka sportem mas!" (kasty, mag, maraton, Kemsos, pi)

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Karol Piórkowski, Radzymin, PLP kl. III-cia.
2. Bogusław Rogowski, Inowrocław, Kościelna 2.
3. Donat Niedzielski, Lublin, Mickiewicza 26.
4. Zdzisław Nogacki, Radzionków, ul. Męcz. Oświęcimia Nr 52, pow. Tarnowskie Góry, woj. Katowice.
5. J. Polcyn, Gniezno, ul. Św. Wawrzyńca 11a.
6. Marian Urban, Siedlce, J. W. 3576.
7. Franciszek Kroma, Tczew, ul. Mickiewicza 18.
8. Włodzimierz Suliński, Warszawa, Szt. Gen. skrytka pocztowa 1031 (biuro przepustek).



Zbigniew Wozimko, Częstochowa.

O sprawie poruszonej przez Was pisaliśmy już. „Dwutygodnik „Sportowiec" — piszecie — z przyczyn różnych i w zależności od dnia i czasu, w którym wychodzi przybiera rozmaite rozmiary". Nie macie słuszności; „Sportowiec" tylko jeden raz zmienił format, w lipcu br. Przeszliśmy na doskonalszą technikę druku, tzw. rotograwiurową. Jak wynika z listów nadesłanych do redakcji, wszyscy nasi czytelnicy ze zmiany tej są bardzo zadowoleni. Przyznajemy Wam jedynie słuszność, że odmienny format, wprowadzony w połowie roku, utrudnia oprawienie rocznika. Zapewniamy Was równocześnie, że na przyszłość nie przewidujemy żadnej zmiany formatu naszego pisma. Dziękujemy za wyrażone nam w liście słowa uznania.

Zbigniew Stawicki.

Według tabeli wielobojowej wyniki Wasze są następujące: w dal — 5.40 — 425 pkt, 3 — skok — 10,53 — 357 pkt., 400 m — 64,0 — 332 pkt. Najlepsze wyniki macie w skokach. Ćwiczcie nadal. Pamiętajcie, że podstawą skoczka jest szybkość. W czasie zimowych marszobiegów trenujcie więc szybkie zrywy (50 — 80) m, a w sezonie biegajcie 60 i 100 m.

J. Hanuszkiewicz, Łódź.

Wasze wyniki: 400 m : 51,7 — 780, 52,0 — 765; m : 4 : 49,8 — 477, 4 : 56,8 — 433; 110 m pł. : 15,9 — 790, 16,4 — 723 dysk; 36,21 — 602, 37,94 — 651; oszczep : 46,68 — 528, 47,96 — 550; tyczka : 370 — 775, 350 — 692.

Andrzej Jeżo, Zamość.

Część odpowiedzi na Wasze pytania znajdziecie w 8 numerze „Sportowca" z br. Wyczerpujących odpowiedzi na resztę pytań udzieli Wam Polski Związek Gimnastyczny, W-wa — Bielany, ul. Marymoncka 90, A. W. F., do którego zwróćcie się listownie.

Marcin Wieluński, Mława.

Jesteśmy w porządku. Tabele wysłaliśmy Wam na podany przez Was adres szpitala. Wróciły do nas z powrotem. Widocznie w czasie nadejścia przesyłki opuściliście już szpital. Tabele wysyłamy Wam raz jeszcze na Wasz adres domowy. Stoper można kupić w sklepie komisowym. Listownie jednak tego nie załatwicie.

Janek Orłowski, Grajewo.

Kajaki są do nabycia w „Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego", W-wa, Mazowiecka 7. Cena około 1 300 zł. Skomunikujcie się bezpośrednio z „Centralą".

Organizacja zawodów narciarskich na S. P. O.

(ciąg dalszy)

Komisje Sędziowskie. — W skład Komisji Sędziowskiej powinni wchodzić następujący funkcjonariusze:

1) Sędzia Główny (kierownik biegów), który w miarę możliwości powinien być Okręgowym Sędzią PZN, lub co najmniej przodownikiem narciarstwa.
2) Kierownik trasy,
3) Starter (1 — 2),
4) Mierzący czas (1 — 2),
5) Celowniczowie (1 — 2),
6) Kontrolerzy (ilość zależna od przejrzystości trasy),
7) Sekretarz,
8) Lekarz lub sanitariusz,
9) Porządkowi (1 — 3).

W zależności od warunków terenowych i liczby startujących — funkcje mogą być łączone, jednak w każdym razie Komisja Sędziowska winna składać się co najmniej z 7 osób.

Obowiązki Komisji Sędziowskiej.

1) Sędzia Główny (kierownik biegów) sprawuje ogólną kontrolę zawodów i jest odpowiedzialny za należyte przeprowadzanie biegów;

a) kieruje pracą całej komisji Sędziowskiej;
b) w razie potrzeby zmienia porządek przeprowadzania biegów;
c) ma prawo odwołać lub odłożyć zakończenie biegów, jeżeli według jego zdania warunki atmosferyczne lub terenowe uniemożliwiają dalsze kontynuowanie biegów;
d) po zakończeniu biegów kieruje podsumowaniem wyników. Opracowane i podpisane przez Komisję Sędziowską protokóły wręcza organizatorowi prze prowadzającemu biegi.

2. **Kierownik trasy** wyznacza i wymierza trasę biegów. W przeddzień biegów wydaje polecenie przetarcia śladu dla nart i kijków, aby stworzyć jednakowe warunki dla wszystkich uczestników biegu. Bezpośrednio przed biegiem uzupełnia trasę chorągiewkami i ustawia posterunki kontrolne. Poucza ludność o poszanowaniu trasy i urządzeń. Po zakończeniu biegów zbiera posterunki i znaki, ewentualnie pomaga pozostałym na trasie zawodnikom.

3. **Starter** ustawia i wypuszcza zawodników ze startu (po uprzednim uzgodnieniu z kierownikiem biegów i sędziami mierzącymi czas). Wszelkie kwestie dotyczące startu są rozstrzygane przez startera. Posiada on całkowitą władzę nad zawodnikami na starcie i jest jedynym sędzią decydującym o fakcie przekroczenia lub nie przekroczenia linii startowej przez zawodnika.

4. **Mierzący** czas w momencie startu biorą czas „na dymek pistoletu" lub komendę „marsz" i uniesienie przez startera chorągiewki do góry. Na mecie zamykają chronometry w momencie przekroczenia mety przez zawodnika.

5. **Celowniczowie** ustalają kolejność, w jakiej zawodnicy kończą bieg. W razie sporu co do kolejności, rozstrzyga o niej większość właściwych sędziów. Decyzja celowniczego, co do kolejności, w jakiej kończą bieg zawodnicy jest ostateczna i bezapelacyjna. Jest wskazanym, aby jeden sędzia ustalał pierwszego i drugiego, inny drugiego i trzeciego itd.

6. **Kontrolerzy.**

a) śledzą przebieg na trasie,
b) kontrolują przestrzeganie przez zawodników regulaminu biegów,
c) udzielają pomocy przy nieszczęśliwych wypadkach do czasu przybycia lekarza,
d) dopilnowują, aby postronne osoby nie przeszkadzały uczestnikom w czasie biegu.

Punkty kontrolne muszą być numerowane i każdy kontroler jest odpowiedzialny za swój odcinek trasy. Po zakończeniu biegów kontrolerzy likwidują urządzenia trasy (chorągiewki) drogowskazy itp.

7. **Sekretarz** przygotowuje protokóły biegów, przeprowadza losowanie numerów startowych i rozdziela je uczestnikom biegu. Na mecie zapisuje wyniki osiągnięte przez poszczególnych uczestników biegu.

8. **Lekarz lub sanitariusz** udziela pierwszej pomocy uczestnikom gdy zajdzie tego potrzeba. W tym celu organizacja przeprowadzająca biegi powinna przygotować w pobliżu miejsca biegów ciepłe pomieszczenie oraz dostarczyć na trasę biegów nosze i co najmniej dwa ciepłe koce dla uczestników, którzy ewentualnie ulegną nieszczęśliwym wypadkom. Oprócz tego kontrolerzy powinni być zaopatrzeni w odpowiednie apteczki podręczne.

9. **Porządkowi** dopilnowują porządku na starcie i mecie biegu, bacząc, by nikt oprócz osób oficjalnych i zawodników startujących w danym biegu, nie wychodził lub pozostawał na tym terenie. Porządkowi podlegają bezpośrednio kierownikowi biegów.

J. Sipowicz.

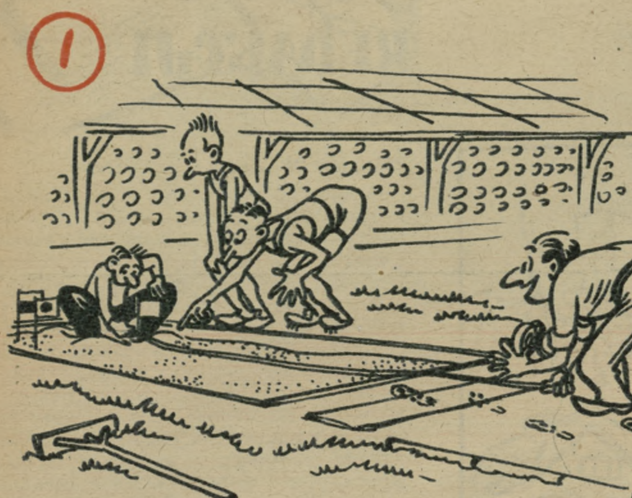
Warunki prenumeraty:

w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20,40 zł,
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 1,50 zł, kwartalnie 4,50 zł, półrocznie 9,00 zł, rocznie 18,00 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

Nr B 133021











NOWOROCZNY KONKURS „*Sportowca*"

Przyjrzyj się dokładnie zamieszczonym rysunkom. Każdy z nich zawiera jeden lub więcej błędów i nieścisłości. Znajdź je, wypełnij zamieszczony kupon i wyślij go do dnia 31 stycznia 1950 roku na adres: Redakcja dwutygodnika „Sportowiec" Warszawa, ul. Mazowiecka 7. Zaznacz na kopercie: KONKURS NOWOROCZNY. Uwaga! Jeśli odpowiedzi nie możesz zmieścić na kuponie, dołącz do niego kartkę z resztą rozwiązania.

I nagroda 2 PARY BOKSERSKICH RĘKAWIC
II „ KOMPLET DO SIATKÓWKI
III „ ŁUK ZE STRZAŁAMI
IV „ PIŁKA SIATKOWA
V „ KOMPL. DO TENISA STOŁOWEGO
VI—XX „ ROCZNIKI SPORTOWCA

KUPON

rys. nr.	Błędy i nieścisłości
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Imię i nazwisko ....

Zawód i wiek ....

Dokładny adres ....











